Cotto e mangiato

la cucina facile, veloce e di qualità

COTTO E MANGIATO MAGAZINE
MENSILE
ANNO 5 - € 2,50

N°7 LUGLIO 2018

Insalata di fichi
GAMBERI
e frutti di bosco
pag. 67

PIATTI UNICI

FARRO, MIGLIO, ORZO
E RISO CON PESCE,
VERDURE E FORMAGGI

SCUOLA
DI CUCINA
Polpo, patate e fagiolini
orecchiette pugliesi
giardiniera di verdure

Menu light per le vacanze

Abbinamenti insoliti con la frutta. Ricette creative con il pane

1 LUGLIO 2018 - AUT 4,30 €; BE 4,00 €; F 7 €; CH CT 4,50 CHF; E - PTE CONT. 3,70 €; CH 5,00 CHF; D 5,50 €

Carbonara vegetariana
pag. 106

CHEF & BLOGGER
PASTA AL PESTO DI AVOCADO
FILETTO CON CILIEGIE
E BANANA BREAD

HAPPY HOUR
PIZZETTE, MINI CAKE
SFOGLIATINE CON RICOTTA
E SPIEDINI DI MOSCARDINI
DA GUSTARE AL TRAMONTO

Strudel salato
pag. 61

Sommario

N°7 Luglio 2018

RICETTE DI LUGLIO

Sommario

N°7 Luglio 2018

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Brambilla
a.brambilla@contieditore.it

<Cotto e Mangiato> è un marchio RTI in licensing a Conti Editore Srl

CONTI EDITORE

REALIZZAZIONE - SERVICE

OpenEyes FIlm

Simona Stoppa
s.stoppa.guest@cottoemangiatomagazine.it

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO:
Luciana Giruzzi, Marilena Bergamaschi, Fabio Ceruti, Michela Burkhart (grafica), Bruno Ruggiero (fotografo), Andrea Bevilacqua, Roberto Di Mauro, Giuseppe Pisacane (fotografo), Paola Oriunno, Francesca Cogoni, Liliana Barina e Debora Polisena, Luca Turchi dott.ssa Monica Cimino, Alice Mazzo.

Foto di copertina: Bruno Ruggiero

PROGETTO GRAFICO
Art Director **Massimo Zingardi**

RINGRAZIAMENTI
KitchenAid, Fiskars, Bialetti, Smalvic, Cristalexe, Calligaris, Frigo 2000, Guardini, Novy, Moneta, Gugliermetto Experience.

I NOSTRI CONTATTI
OpenEyes Film, via Comelico 3, 20135 Milano, tel. 02 36687599, fax 02 87242030; e-mail: redazione@cottoemangiatomagazine.it

SEGRETERIA
Tel. 051.6227.111
segreteria_cm@cottoemangiatomagazine.it

Conti Editore pubblica anche: Auto, In Moto, Autosprint, Motosprint, AM Automese, GS, Guerin Sportivo, Sport & Style – moda e tendenze

DIRETTORE EDITORIALE
Andrea Brambilla

Direzione, redazione, amministrazione:
Via del Lavoro 7, - 40068 S. Lazzaro di Savena (BO), Tel. 051.6227111, fax 051.6227309
<COTTO E MANGIATO>, pubblicazione mensile di cucina, benessere e natura. Iscrizione al Tribunale di Bologna N.8340 del 22/04/2014

Distribuzione esclusiva per l'edicola in Italia: m-dis Distribuzione Media S.p.A. - Via Cazzaniga, 2 - 20132 Milano - Tel 02 25821 - Fax 02 25825302 - e-mail: info-service@m-dis.it
Distribuzione esclusiva per l'estero: Johnsons International News Italia S.p.A. Via Valparaiso, 4 - 20144 Milano
Tel. 02.43982263 - Fax 02.43916430

Distribuzione per l'estero:
JOHNSONS INTERNATIONAL NEWS ITALIA srl
Via Valparaiso, 4
20144 - Milano - Italia
Tel.: +39 02 43.98.22.63
Fax: +39 02 43.91.64.30

STAMPA
Poligrafici Il Borgo S.r.l. - Via del Litografo 6, 40138 Bologna, tel. 051.6034001

CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITA' ITALIA ED ESTERO: SPORT NETWORK s.r.l.
www.sportnetwork.it

Sede legale: Piazza Indipendenza, 11/b - 00185 - Roma
Uffici Milano: Via Messina, 38 - 20154 Milano - Telefono 02.349621
Fax 02.3496450
Uffici Roma: Piazza Indipendenza, 11/b - 00185 Roma - Telefono 06.492461
Fax 06.49246401

Certificato ADS n. 8213 del 3/2/2017

Periodico associato alla FIEG (Federazione Italiana Editori Giornali)

Arretrati: una copia € 6,00 comprese spese di spedizione.
Pagamento su c/c postale: 80721178 o bonifico bancario IBAN: IT 90 V 07601 03200 000080721178
intestato a Diffusione Editoriale Srl – Via Clelia 27 – 00181 Roma.
Telefono: 06.78.14.73.11
da lunedì a venerdì ore 9-13 14-16
Fax: 06.56561653
e-mail: abbonamenti@diffusioneeditoriale.it

MISTO
Carta da fonti gestite in maniera responsabile
FSC® C107605

{ Ricette d’estate }

Un numero interamente dedicato all’estate questo che state leggendo di Cotto e mangiato magazine. Ricette e consigli che come sempre nascono dalla creatività del nostro chef e dalle idee della redazione, con una **grande attenzione ai prodotti di stagione** per offrirvi una cucina facile, veloce e di qualità. I mesi estivi stimolano la voglia di incontri e inviti con amici e parenti e noi vi proponiamo un servizio dedicato a consigli e ricette per organizzare gli **aperitivi in casa**; finger food e cocktail facili da preparare, ma dal grande impatto sugli ospiti. La cucina italiana è sicuramente la più varia e ricca che si possa incontrare al mondo, ogni regione, città e paese ha la sua specialità e il suo menu tipico. Per un appassionato di cucina è divertente provare a realizzare i vari piatti che hanno origini nella tradizione e che spesso si mescolano tra loro e prendono spunto dalla semplicità dei “cibi da strada”, noi di Cotto e mangiato magazine abbiamo dedicato un servizio di questo numero allo **“street food”**, un cibo semplice e divertente da preparare e che conquisterà i vostri amici da servire nelle serate calde d’estate magari su un terrazzo o in un giardino. Quello che in cucina non deve mancare è la creatività e noi ogni mese, con le nostre ricette vogliamo suggerirvi tante idee, sta a voi poi continuare a divertirvi.

In edicola

Non perdete lo speciale di Cotto e mangiato magazine dedicato a Pizze, Focacce e Torte salate. Un numero speciale da conservare con oltre 100 ricette e tanti consigli unici per realizzare tantissimi piatti della nostra cucina, tra tradizione e innovazione

Appuntamento fisso con la buona cucina

Dal 2008 Cotto e Mangiato aiuta i suoi telespettatori a risolvere il problema quotidiano di cosa preparare per pranzo e per cena. Un'idea vincente che compie 10 anni!

Anna Broggiato
Direttore di Studio Aperto, il telegiornale di Italia 1, racconta: «Mi piace guardare chi cucina e adoro sfogliare le riviste specializzate».

RICETTE A PORTATA DI TELECOMANDO nel momento della giornata in cui si prepara da mangiare. Studio Aperto è stata la prima testata a scommettere sulla cucina in tv, inserendo una rubrica dedicata ai fornelli all'interno del telegiornale, ma cosa rappresenta per il tg questo spazio quotidiano? L'abbiamo chiesto al Direttore di Studio Aperto Anna Broggiato.
«Studio Aperto con l'edizione delle 12.25 entra nelle case proprio all'ora in cui "si butta la pasta" ed entra, da sempre, con rispetto, concretezza, velocità e con la consapevolezza che soprattutto oggi la fruizione televisiva può essere casuale e distratta…».
Cerchiamo quindi di puntare sulla curiosità, sulla freschezza delle notizie e su un linguaggio tutt'altro che "paludato" per offrire una chiave di lettura per una realtà sempre più caotica… Lo stesso spirito che fin dall'inizio caratterizza anche l'appuntamento con Cotto e Mangiato: l'idea è quella di offrire una soluzione all'eterna domanda "e oggi che cosa cucino?" con ricette facili, veloci e appetitose».

UNA SCELTA VINCENTE che negli anni ha portato alla nascita dell'approfondimento di Cotto e Mangiato, l'edizione "extra large" in onda prima del telegiornale. L'occasione per proporre ai telespettatori

Un marchio di qualità

Cotto e Mangiato: non solo una rubrica di cucina ma un marchio che negli anni è diventato sinonimo di qualità ai fornelli.
«Il brand Cotto e Mangiato deve il suo valore alla semplicità che lo caratterizza fin dalla nascita – spiega Pietro Enrico, Direttore Cross Media & Branded Entertainment Publitalia -. *Le ricette vengono proposte al pubblico in modo diretto e semplice, proprio come è semplice il nome, la facilità di parlare al pubblico di massa e fidelizzarlo nella quotidianità sono gli elementi base».*
In cucina ma non solo... Cotto e Mangiato, nel suo approfondimento che precede il telegiornale Studio Aperto, è uscito dalla cucina di casa per trasmettere in diretta dal Salone del Mobile di Milano:
«Questa mi piacerebbe fosse l'evoluzione – continua Pietro Enrico -, *abbiamo fatto alcuni esperimenti di attività in location esterne, come il Salone del Mobile, che sono stati di grande successo, hanno reso movimentato il programma dal punto di vista della visione dei nostri telespettatori e hanno permesso di assecondare le richieste dei nostri partner, che sempre più ci chiedono di essere presenti sul territorio o di affiancarci ai loro eventi in modalità creative... Sarà sicuramente una delle linee di sviluppo che ci piacerebbe seguire».*
In diretta tv ma anche sul web,
«per il futuro puntiamo sempre di più alla crossmedialità intesa come collaborazione della tv con altri mezzi, come la rivista o la rete - conclude –. *Cotto e Mangiato è un prodotto riconosciuto sul mercato: siamo felici di celebrare questi 10 anni di successi! »*

non solo una ricetta, ma un menù ad hoc ogni giorno, accompagnato dalle rubriche come Cotto Stellato, Giovani Chef, Brunch Time o l'Invitato speciale, uno spazio dedicato agli ospiti in studio.
Tutto rigorosamente consultabile online, sul sito, in qualsiasi momento della giornata.

«LA FORZA DI COTTO E MANGIATO sta proprio nella continuità, nell'essere riuscito a caratterizzarsi come appuntamento fisso – continua Anna Broggiato -. Come Studio Aperto è riuscito negli anni a farsi "cercare" dal pubblico nonostante la sempre crescente offerta tv, anche Cotto e Mangiato è riuscito a distinguersi dai sempre più numerosi esperimenti di "cucina-in-tv"».

DAL PICCOLO SCHERMO AL WEB Cotto e Mangiato è stato declinato in libri, in un gioco in scatola e nella rivista, coinvolgendo un pubblico sempre più ampio di appassionati.
«Il mio rapporto con la cucina è il classico rapporto da spettatore – racconta il Direttore di Studio Aperto -. Mi piace guardare chi cucina, adoro sfogliare riviste di cucina, mi piace sognare "domani farò questo piatto"... Ma poi non faccio niente, anche perché detesto le cucine "incasinate"».

DAL 2008 COTTO E MANGIATO aiuta i suoi spettatori a risolvere il problema quotidiano di cosa preparare per pranzo e cena, una scommessa che il 17 settembre compierà 10 anni: «Ci aspettavamo che avesse successo – conclude Anna Broggiato -, lo consideravamo e lo consideriamo un'idea vincente... L'augurio? Come per i compleanni... Altri 100 anni!!!»

Alessia Peraldo Eusebias

Tessa Gelisio
Al lavoro nella sua cucina per preparare una nuova ricetta.

MELANZANE
mille sfumature di viola

È il colore più gustoso dell'estate. Ricche di sapore e di dolcezza, sono le star indiscusse delle ricette italiane tradizionali: dalla parmigiana alla caponata, ripiene o grigliate, trasformano ogni piatto in una festa

di Paola Oriunno

Come sceglierle

Al momento dell'acquisto, fate attenzione al picciolo: deve essere ben attaccato all'ortaggio e non deve avere parti secche. La buccia è liscia e tesa. La polpa al tatto deve presentarsi soda, non dura (sarebbe acerba), ma nemmeno troppo molle (indice di avanzata maturazione, e al gusto si presenterebbe troppo stopposa e con sapore molto amaro).

LA RICETTA

Pasta alla Norma

Per 4 persone: tagliate le melanzane a cubettie friggetele in olio extravergine di oliva bollente. Scolatele bene su carta assorbente. Fate rosolare la cipolla tritata e l'aglio sbucciato in una padella nella quale avrete precedentemente scaldato 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva. Aggiungete la polpa di pomodoro, sale, pepe e cuocete per 15-20 minuti circa. Nel frattempo lessate le penne in abbondante acqua salata, scolatele e condite con il sugo di pomodoro, le melanzane fritte, qualche foglia di basilico tritato e abbondante ricotta salata grattugiata.

INGREDIENTI

PENNE RIGATE 320 g
MELANZANE 250 g
POLPA DI POMODORO 350 g
CIPOLLA PICCOLA 1
RICOTTA SALATA 150 g
AGLIO 1 spicchio
BASILICO FRESCO
OLIO EVO
SALE E PEPE

CAPONATA SICILIANA

Lavate 6 melanzane e tagliatele prima a fette e poi a cubi grossi, quindi friggetele in abbondante olio d'arachidi ben caldo. Sgocciolatele poi con un mestolo forato su carta assorbente. Pulite 1 costa di sedano, pelatelo e riducetelo a cubi grandi come i cubetti di melanzana. Lessatelo in acqua salata per 6 minuti per eliminare l'amaro. Scaldate 2 cucchiai di olio d'oliva in una casseruola, fate imbiondire 1 cipolla affettata, quindi aggiungete il sedano bollito, 300 g di olive snocciolate e tagliate a pezzi, 30 g di capperi dissalati sotto l'acqua corrente e 1 litro e mezzo di salsa di pomodoro. Regolate sale e pepe, mescolate e cuocete a fuoco medio per 20 minuti circa. Unite alla salsa le melanzane fritte e lasciate insaporire per 2-3 minuti. Intanto, in un pentolino, sciogliete 20 g di zucchero in 150 ml di aceto e fatelo evaporare a fuoco vivo. Aggiungetelo quindi alla caponata e mescolate con cura. Servitela freddo decorando, a piacere, con basilico, pomodorini a spicchi e pinoli.

Melanzana rossa di Rotonda

Piccolo e tondeggiante, di colore arancio striato, questo particolarissimo ortaggio (che si fregia di una Dop) ricorda molto il pomodoro. Infatti, in Calabria e Basilicata, dove viene coltivata, è detta "melanzana pomodoro". Il gusto è piccante con un piacevole retrogusto amarognolo.

Alzi la mano chi, con 2-3 melanzane in dispensa, non pensa subito a una bella teglia di Parmigiana. Uno dei piatti italiani estivi per antonomasia: melanzane fritte, salsa di pomodoro, basilico fresco, formaggio grana, mozzarella. Tutto Made in Italy. Ma non bisogna farsi ingannare dalle apparenze... Le melanzane sono originarie di Cina e India, dove ancora oggi sono molto presenti e utilizzate in cucina, e intorno al XIV secolo grazie agli Arabi sono arrivate anche qui da noi, ma anche in Nord Africa, Spagna e Medio Oriente, dove sono diventate uno degli ingredienti simbolo della cucina mediterranea.

Mille forme e colori

Insieme a peperoni, patate e pomodori, fa parte della famigia delle Solanacee. Ovale bianca, lunga nera, Violetta di Firenze, Striata viola, Tonda lilla, Rossa di Rotonda... le varietà di questo ortaggio sono tante e ognuna si presta per essere cucinata in modi diversi. Tante le varietà, tra le più note troviamo la violetta di Firenze, dalla forma tondeggiante; la violetta di Napoli, dal sapore deciso e la forma allungata; la Larga Morada, dal colore più chiaro e dal gusto delicato; la gigante di New York, viola e dalle dimensioni maggiori; la violetta palermitana, varietà precoce dalla forma ovoidale irregolare e colore viola scuro lucente. Infine, la Melanzana Rossa di Rotonda Dop, che si produce nella provincia di Potenza, in Calabria. Ha una forma tondeggiante, simile a un pomodoro, quando è matura è di colore arancione vivo tendente alrosso lucido. La polpa è carnosa. Il profumo è intenso e fruttato e ricorda quello del fico d'India; al gusto è piccante, gradevolmente amara sul finale.

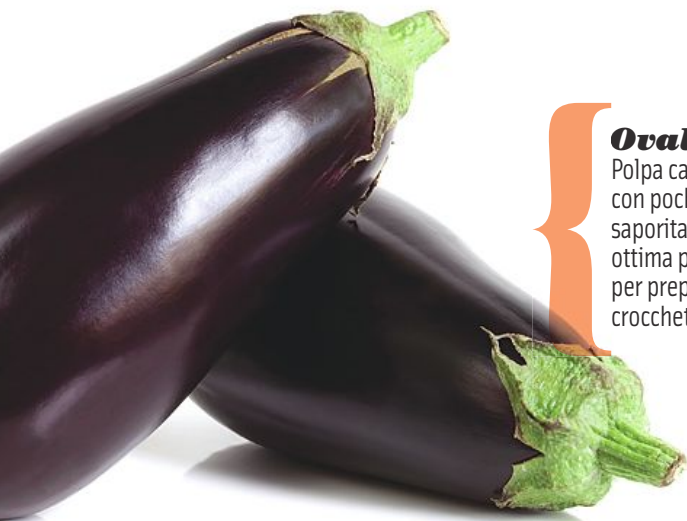
Moussaka e dintorni

E non si consuma mai cruda. Una volta cotta in forno, fritta o grigliata, la sua polpa diventa dolce e saporita e si presta per abbinamenti con altri sapori mediterranei come il pomodoro, il basilico, la menta, aglio e cipolla. In Grecia, si trasforma in Moussaka, un gustoso sformato di carne e besciamella, in Medio Oriente diventa Baba Ganoush, una morbida crema da spalmare sul pane arabo, in Spagna si abbinano perfettamente al miele e diventano quasi un dessert.

Il meglio in Italia

Ma è in Italia che questo ortaggio dà il meglio di sé. Oltre alla famosa Parmigiana (un piatto tipico del Sud, nonostante il nome), le melanzane si abbinano con il caciocavallo ragusano e il pomodoro per le tipiche "scacce":

Tonda violetta
Ha frutti grossi (anche di oltre 500 g) e rotondeggianti e una polpa tenera che si presta alle grigliate.

Ovale
Polpa carnosa e consistente, con pochi semi e molto saporita. In cucina è ottima per le grigliate o per preparare golosissime crocchette.

Polpette di melanzane

Per 4 persone: lavate 2 melanzane, asciugatele e bucherellatele con una forchetta, ungetele con un filo di olio extravergine e cuocetele in forno a 180°C per 30 minuti. Quando saranno morbide, sfornatele, fatele raffreddare e schiacciatele. Raccogliete tutto in un colino e scolate il più possibile la loro acqua di cottura. Mettete in un mixer 2 uova, 1 spicchio di aglio, 2 cucchiai di pangrattato, 2 cucchiai di pecorino grattugiato e le foglie di un ciuffetto di prezzemolo. Unite le melanzane e frullate il tutto. Salate, mescolate e lasciate riposare per circa 30 minuti. Con le mani inumidite formate tante polpettine della grandezza di una noce, cospargetele di pangrattato e friggetele subito in una padella dai bordi alti con abbondante olio per friggere.

Violetta di Firenze
È apprezzata per la polpa compatta dal gusto delicato. Non assorbe troppo olio in cottura ed è perfetta per Parmigiane e melanzane in carrozza.

Striata ovale
È un concentrato di sapore e delicatezza, presenta una colorazione striata tra il viola ed il bianco, ed è ricca di antiossidanti.

Lunga
Nata da incroci naturali, ha pochi semi e un gusto dolce che rende inutile metterla sotto sale. Inoltre, è compatta, poco acquosa e assorbe poco olio. Quindi, è ideale per le fritture.

Tonda lilla
Dopo il taglio e la cottura la polpa non imbrunisce. Ha un gusto estremamente delicato ed è ottima ripiena, grigliata o trasformata in polpette.

gustosissime focacce ripiene siciliane. Vengono fritte e insaporite con ricotta dura nella celebre pasta alla Norma, o cotte con sedano, cipolla, olive e capperi nella Caponata, sempre in Sicilia. Spostandoci più a nord, si possono gustare le melanzane "a pullastiello", due fette farcite con la mozzarella e fritte molto apprezzate in Campania; con il cacao, un abbinamento insolito tipico della Costiera Amalfitana. E ancora: ripiene, arrotolate e farcite, grigliate e condite con aglio, olio e menta, come farcitura sulla pizza o semplicemente fritte in un bel piatto di pasta al pomodoro.

Sott'olio e sott'aceto

Le melanzane perfette da trasformare in conserva. I procedimenti e le proporzioni variano da famiglia a famiglia: c'e' chi le fa sott'aceto e chi sott'olio, chi le taglia le melanzane a fiammifero, chi le mette a fette intere, chi le prepara a crudo, chi aggiunge l'origano, l'aglio e il peperoncino. Ci sono, poi, gli amanti della scapece. La tecnica prevede che la verdura venga dapprima fritto e successivamente conservato sott'aceto con altri aromi come aglio e menta. In questo modo possono conservarsi a lungo perché i batteri non possono proliferare in un ambiente acido. E sono davvero gustose.

In carrozza con la provola

Per 6 persone: affettate 250 g di provola. Lavate le melanzane, asciugatele e privatele delle due estremità, tagliatele a fette di 1 cm di spessore al massimo. Componete i sandwich: mettete una fetta di provola tra le due fette di melanzane e passateli nella farina, poi nelle uova sbattute con sale e pepe e infine nel pangrattato. Riscaldate abbondante olio per friggere in una larga padella a bordi alti. Friggete i sandwich impanati pochi per volta, girateli con una pinza o con un mestolo forato per far dorare entrambi i lati, scolate bene e sgocciolate su carta assorbente per fritti per eliminare l'olio in eccesso. Servite le melanzane in carrozza ben calde. Potete sostituire la provola normale con quella affumicata, oppure utilizzare la mozzarella. In questo caso, dopo averla affettata fatela sgocciolare bene per eliminare l'acqua.

Spurgarle sotto sale: sì o no?

PER ELIMINARE l'acqua di vegetazione è davvero necessario lasciare le melanzane sotto sale prima di cucinarle? Quest'accortezza era più utile in passato, quando avevano un gusto decisamente amaro, e un retrogusto piccante. Oggi le varietà selezionate hanno un gusto più gentile, quindi il trattamento sotto sale non è più indispensabile. La salatura è utile nelle fritture, in parmigiane e tortini, per evitare che rilascino liquido. In ogni caso, è importante che, dopo il riposo sotto sale, vengano pulite e sciacquate rapidamente sotto l'acqua corrente e quindi asciugate con cura.Naturalmente, non occorre insaporirle.

BABA GANOUSH (CREMA DI MELANZANE)

INGREDIENTI:
MELANZANE 2-3 – **YOGURT BIANCO** 4-5 cucchiai – **TAHINA** 2 cucchiai – **MENTA** 2-3 rametti – **AGLIO** 1 spicchio – SUCCO DI LIMONE – CUMINO IN POLVERE OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE – MELASSA DI MELAGRANA – FOGLIE DI PREZZEMOLO

Lavate le melanzane, sbucciatele e tagliatele a pezzi grossi, poi mettetele in un cartoccio di alluminio con lo spicchio d'aglio tagliato a fettine e un rametto di menta. Chiudete e cuocete in forno già caldo a 200°C per circa 40-50 minuti.
Lasciate raffreddare, poi frullate le melanzane con 3 cucchiai d'olio, lo yogurt, la menta rimasta, sale, pepe e un pizzico di cumino, fino a ottenere un composto cremoso, poi versatelo in una ciotola.
Stemperate la tahina con 2-3 cucchiai di succo di limone e incorporatela alla crema di melanzane, amalgamando bene. Regolate di sale e pepe e servite la crema decorando, a piacere, con melassa di melagrana e foglie di prezzemolo.

Alla scapece
Buonissime, anche se un po' caloriche, la scapece è un'antica tecnica che prevede la frittura e la marinatura degli ortaggi in aceto, aglio e menta.

In conserva
Le melanzane vengono prima cotte in acqua e aceto, poi aromatizzate con aglio, basilico, peperoncino e conservate in ottimo olio extravergine di oliva.

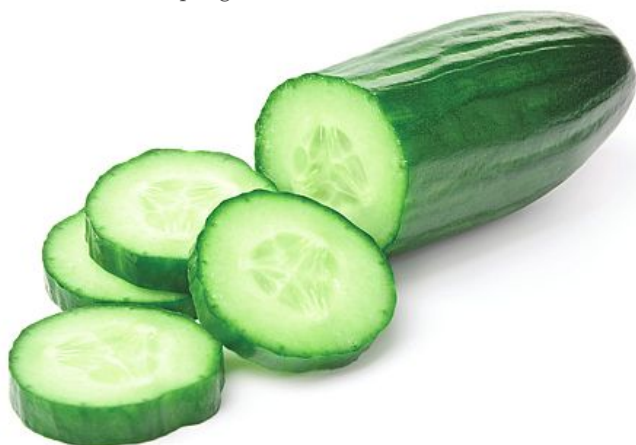
Bianca e molto rara
Sconosciuta ai più, rara da trovare nei supermercati ed ancor più rara da vedere coltivata lungo i campi o gli orti coltivati delle nostre splendide campagne. La "Solanum melongena" Bianca, indubbiamente parente stretta della melanzana più comune, quella a buccia viola, è una pianta vigorosa, robusta e resistente, caratterizzata da un ciclo riproduttivo precoce. La sua presenza sul mercato si aggira sull' 1% della produzione nazionale, mostrando così le difficoltà riscontrabili nel suo reperimento.
La melanzana bianca probabilmente è originaria della Turchia, predilige climi caldi, mostrandosi insofferente al gelo, presentandosi al momento della semina come una bacca ovale lucente e liscia, di piccole dimensioni e dal caratteristico colore bianco.

Sane e leggere
Le melanzane sono perfette per la dieta: 100 g di melanzane apportano circa 20 calorie e sono ricchissime di acqua, potassio, antociani e fibre. Quella bianca ha le stesse proprietà nutritive di quella viola tranne una: è priva di antociani, ovvero il caratteristico colore viola che ha proprietà antiossidanti e anti radicali liberi.
In generale, tutte possiedono anche proprietà antinfiammatorie e depurative per il nostro organismo e hanno la capacità di diminuire il tasso degli acidi urici e il colesterolo. La sua polpa, molto spugnosa, assorbe molto condimento. Ecco, quindi, che un ortaggio così semplice e light, fritto in olio extravergine e mangiato spesso (come accade in estate) può diventare una minaccia per la linea. Meglio quindi andarci piano con i condimenti.

Buoni, sani e detox

Rinfrescanti e profumati, i cetrioli danno un tocco di freschezza a tante ricette estive

RICCHI DI ACQUA

Queste rinfrescanti "cucurbitacee" dalla forma oblunga, la buccia verde e la polpa acquosa, si consumano prevalentemente in estate, crudi. Sono quattro le varietà più diffuse sul mercato: il Verde lungo d'Italia, il Marketer, che può avere frutti lunghi fino a 25 cm, il Mezzo lungo bianco, che ha buccia bianca (una qualità piuttosto rara), e il Parigino, piccolo, perfetto sott'aceto. Dal momento che non sono facilmente digeribili, è possibile sbucciarli, eliminare i semi e lasciarli spurgare sotto sale.

LEGGERI E STUZZICANTI

Il colore del frutto varia dal verde chiaro al verde più e intenso. Ricco di sodio e di potassio, è ottimo in estate in caso di forte sudorazione. Ma il cetriolo è anche un alleato di bellezza: già nel Cinquecento, i medici raccomandavano i semi e il succo del cetriolo per "far bella la pelle" e il suo succo è consigliato dopo una esposizione al sole. Grazie al suo sapore fresco e delicato è perfetto negli antipasti e nelle insalate. Tagliati a tocchetti e svuotati, possono essere utilizzati come sfiziosi contenitori per ricette estive. E, se preferite sbucciarli, ricordate di non buttare via gli scarti: la sua buccia, infatti, è ottima per aromatizzare l'acqua insieme a una fetta di limone e a qualche foglia di menta.

LE RICETTE

Rotolini con la feta

Per 4-6 persone, affettate un cetriolo grande a metà, longitudinalmente. Quindi, utilizzando una mandolina (o un pelapatate), tagliate ogni metà del cetriolo in lunghe strisce sottili. Tenete le strisce su un canovaccio per eliminare il liquido in eccesso. In una ciotola mescolate 60 g di yogurt greco, 250 g di formaggio feta, un cucchiaino di succo di limone e un ciuffetto di aneto tritato. Insaporite con sale e pepe a piacere. Mettete una striscia di cetriolo su un tagliere. Versate un cucchiaino di miscela di feta su una delle estremità e arrotolate la striscia senza stringerla troppo per evitare la fuoriuscita della farcitura. Fermate i rotolini con uno stuzzicadenti e tenete il piatto in frigorifero fino al momento di servire.

Gazpacho in verde

Per 4 persone, sbucciate 2 cetrioli grandi, togliete i semi, affettateli e salateli. Bagnate 30 g di pane raffermo (senza crosta) in poca acqua e aceto, strizzatelo e mettetelo nel mixer con i cetrioli ben scolati, 100 g di peperoni a pezzetti, 2 cipollotti bianchi a pezzetti, una manciata di foglie di basilico e uno spicchio di aglio. Frullate aggiungendo l'acqua fredda necessaria a ottenere una crema densa, non troppo omogenea. Regolate di sale, di pepe e di aceto. Lasciate raffreddare in frigorifero per un'ora. Servite il gazpacho nelle ciotole con un filo di olio extravergine crudo, qualche pezzetto di peperone e foglie di basilico fresco.

La spesa di **Luglio**

Il carrello del mese: guida agli acquisti, curiosità e spunti per mangiare bene spendendo poco

PRODOTTI DI STAGIONE

Frutta

Albicocca, Avocado, Banana
Limone, Ciliegia, Fragola
Lampone, Melone, Pesca
Prugna, Susina

Verdura

Aglio, Alloro, Asparago
Basilico, Bietola da coste
Bietola da taglio, Carota
Cavolfiore, Cavolo broccolo
Cavolo cappuccio, Cavolo verza
Cetriolo, Cicoria, Cipolla
Cipollotto, Fagiolino,
Fava fresca, Funghi , Insalata
Maggiorana, Melanzana
Menta, Origano, Patata
Peperone, Piselli, Pomodoro
Prezzemolo, Radicchio
Ravanello, Rosmarino
Salvia Sedano, Spinacio
Timo, Zucchina

Pesce

Acciughe, Capasanta, Cefalo
Corvina, Cozza, Gambero rosa
Gambero rosso, Grongo
Lampuga, Mazzancolla
Mormora, Murena, Orata
Palamita, Pesce Prete
Pesce Sciabola, Pesce Serra
Razza, Ricciola, Scampo
Scorfano, Sugarello, Trota

I lamponi

La pianta di questo buonissimo frutto si incrocia spesso nei boschi, sui sentieri di montagna. E durante la stagione estiva, è impossibile non fermarsi a raccoglierli e mangiarli sul posto. Oggi questi frutti rossi, dal sapore dolce e acidulo e ricchi di vitamine e antiossidanti, vengono coltivati (è possibile tenere le piantine anche sul terrazzo di casa) e si trovano già pronti e confezionati nel banco frigo. Sono molto fragili e si deteriorano velocemente. Per lavarli, è sufficiente passarli sotto l'acqua corrente e asciugarli delicatamente. Si possono conservare per circa 3 giorni in frigorifero. Poi possono ammuffire.

Il prezzemolo

È una pianta annuale, resistente e molto facile da coltivare (anche in casa) ed è originaria dell'area del Mediterraneo e dell'Asia occidentale. In estate raggiunge l'apice per il gusto e l'aroma e dà sapore a tanti piatti. Di questa pianta si possono utilizzare sia le foglie che i gambi, entrambi ricchissimi di vitamina C. Ne esistono diverse varietà, ma quelle più utilizzate sono il "Comune" e il "Gigante d'Italia". Il prezzemolo Riccio, detto anche il prezzemolo francese, ha foglie frastagliate, più spesse ma meno aromatiche degli altri e viene usato per lo più come guarnizione.

Il pagello fragolino

Il pagello fragolino ha una forma ovale e la sua lunghezza va da un minimo di 20 cm a un massimo di 50 cm e gli esemplari più grossi possono arrivare a pesare fra i 300 e i 400 grammi. Povero di grassi, ricco di proteine, è perfetto per chi soffre di colesterolo alto o per chi è a dieta. In cucina, viene utilizzato soprattutto per le cotture al forno e alla griglia. Ma prestate molta attenzione ai tempi di cottura affinché le carni non si asciughino troppo e non risultino stoppose.

TORTA SBRICIOLATA AI LAMPONI

Per la sbriciolata, in una terrina mescolate 40 g di zucchero semolato e 40 g di canna con 130 g di farina 00, i semini di mezza vaniglia in bacca e 80 g di burro freddo tagliato a pezzetti fino a ottenere un composto di briciole. Mettete in frigorifero. Per l'impasto, in un'altra terrina, unite 180 g di farina 00, 120 g di zucchero, mezza bustina di lievito e un pizzico di sale. In una ciotola mescolate 60 g di burro fuso freddo con 1 uovo, 120 ml di latte e la restante vaniglia. Versate il composto liquido su quello solido e mescolate con una frusta a mano fino ad avere un impasto ben amalgamato. Rivestite una teglia 20x20 con carta da forno e versatevi l'impasto. Unite i lamponi e qualche cucchiaino di marmellata di lamponi o fragole, poi coprite con la sbriciolata e 25 g di mandorle a filetti. Cuocete in forno preriscaldato a 170°C per circa 45-50 minuti. Fate raffreddare e servite il dolce tagliato a cubotti.

Lo stecco che sa di Sicilia

La ricetta di Sicily è davvero speciale: succo fresco di limone, lime e radice di zenzero e menta fresca. Il risultato è un sapore unico e dalle spiccate proprietà digestive. Sembrerà di fare un tuffo nel mare di Sicilia.

www.babasucco.com

L'acqua tonica al sambuco

Tattoos è la nuova linea di acque toniche firmate Abbondio con un packaging vintage, originale e graffiante. Da provare: "One red Rose Forever", tonica frizzante al delicato gusto di fiori di sambuco.

www.eurofood.it

La frutta secca che fa bene

"Le Noci per la Ricerca" nasce dalla collaborazione tra l'azienda Life, specialista in frutta secca, e la Fondazione Umberto Veronesi, per supportare la ricerca scientifica. Sul sito, un ricettario gratuito di Marco Bianchi.

www.lifeitalia.com

La pasta con la frutta

Realizzati con semola di grano duro di alta qualità e purea fresca bio di frutta, i Paccherini Rustichella d'Abruzzo sono perfetti con il pesce. Tra gli altri gusti: Melograno, Kiwi, Ananas, Frutti di bosco.

www.rustichella.it

Il gelato ai Cantucci

La Cremeria dà vita a una nuova linea che trasforma i più golosi dessert italiani in cremosi gelati. Dal Bonet Piemontese al Croccantino alla Siciliana fino alla Crema con Cantucci toscani IGP e gianduia.

www.gelatimotta.it

Lo yogurt esotico e veg

Sojasun aggiunge due nuove referenze alla sua linea Bifidus: Sojasun Tropical Bifidus con i due gusti golosi ananas-maracuja e mango. Due golose alternative vegetali allo yogurt fresche, estive e irresistibili.

www.sojasun.it

I cereali croccanti

I nuovi gustosi agglomerati di cereali e di avena croccante Nestlè Fitness Granola sono ideali per iniziare la giornata con il piede giusto. Disponibili nelle due varianti: miele o mirtilli rossi e semi di zucca.

www.nestle-cereals.com/it/

I formaggi buoni e bio

I formaggi della nuova linea Nonno Nanni sono senza conservanti e senza glutine e utilizzano esclusivamente latte 100% biologico italiano della migliore qualità da filiere controllate, come questo fresco spalmabile.

www.nonnonanni.it

La salsa con i ciliegini

Mutti, da oltre 100 anni leader nella lavorazione del pomodoro, presenta la nuova Salsa Pronta di Pomodorini Ciliegini, che unisce la freschezza del ciliegino a pochi ingredienti lavorati secondo la tradizione.

www.mutti-parma.com

La pizza rettangolare

Italpizza rivisita la sua pizza più famosa, la rettangolare 26x38 e lancia la nuova linea 12x30, rettangolare, veloce, buona e sfiziosa. Disponibile nei tre gusti Margherita Sfiziosa, Speck e Funghi e 4 Formaggi.

www.italpizza.it

I frollini con tante fibre

Con la pratica confezione multipack da 6 monoporzioni, i nuovi Fibra e Gusto sono la soluzione perfetta per avere sempre con sé uno spuntino nutriente. Nei gusti: Cereali, Cereali e Frutta, Cereali e Cioccolato.
www.balocco.it

I gelati golosi con vero caffè

Kimbo e Algida lanciano una nuova linea di gelati al caffè: la Coppa Kimbo, prodotta con caffè Kimbo 100% Arabica, e i Bon Bon, bocconcini da gustare a fine pasto o in una pausa nel corso della giornata.
www.kimbo.it

Le insalate a tutto mix

Con la linea Gusto e Vitalità, nelle versioni Mix Energia e Mix Bellezza, è possibile arricchire l'insalata in modo semplice e immediato, grazie agli sfiziosi ingredienti della pratica bustina esterna, ricca di semi, e gustosa frutta secca.
www.bonduelle.it

Il caprino nel fieno

Il fieno biologico che avvolge questo caprino dall'azienda artigianale Perenzin Latteria arriva da Belluno e dà al prodotto un delicato aroma di erba asciugata al sole: Fa parte della linea di caprini Via della Seta.
www.perenzin.com

I bocconcini ricchi di gusto

La linea Burger Fresco 100% vegetale DimmidiSì si arricchisce con questi Bocconcini con spinaci e patate, ideali per uno spuntino sano, appetitoso e divertente, ricco di proteine vegetali.
www.dimmidisi.it

I mirtilli piemontesi

Il Misto Frutti di Bosco Piemontesi e il Mirtillo Piemontese arricchiscono la linea Valore al Territorio, sviluppata da Life con la Fondazione Slow Food per la Biodiversità Onlus. Sono ricchi di fibre, rame e manganese.
www.lifeitalia.com

Il tonno delizioso

Mareblu ha ideato LeDelì: straccetti di pesce insaporiti con erbe aromatiche e altri sfiziosissimi ingredienti da gustare da soli o in mille ricette estive. Qui nella versione con gli agrumi, fresca e piena di sapore.
www.mareblu.it

L'insalata superlight

Il nuovo mix di Peperlizia è senza olio e utilizza un mix di verdure da agricoltura biologica. Carciofi a spicchi, olive, carote, peperoni e cetrioli si uniscono al riso per un piatto estivo ricco di gusto ma con meno calorie.
www.ponti.com

Il thè freddo che disseta

I profumati thè freddi SanThè Sant'Anna, preparati con vero infuso di thè in acqua Sant'Anna, sono tutti senza glutine, conservanti e coloranti. Nei gusti limone, pesca, té verde in un nuovo formato da 1,5l.
www.santanna.it

Il gusto che sorprende

Novità in casa Sanpellegrino: la Tonica con Essenza di Legno di Rovere, una bibita pensata per realizzare nuovi cocktail iconici. Ha sentori amaricanti e una complessità di note barricate e retrogusto amaro.
www.sanpellegrino.com

Foresta profumata
ALESSI

Ideato da Marcel Wanders, il diffusore a foglie per ambiente fa parte della nuova linea Five Seasons di Alessi. L'elegante base in porcellana e le foglie stilizzate in legno di mogano ne fanno un piccolo e ricercato elemento d'arredo. Si può scegliere fra cinque diverse foglie, ciascuna abbinata a una fragranza peculiare. Costa 65 euro. www.alessi.com

Rustical chic
TOGNANA

Trend Split è un set da tavola dallo stile sobrio e al contempo raffinato. La finitura rustica e il colore azzurro lo rendono perfetto per una mise en place sbarazzina ma chic, per esempio quella di una vivace cena estiva all'aperto, magari con vista mare (o lago). La linea comprende piatti piani rotondi e ovali, piatti fondi e insalatiere disponibili in varie dimensioni. Prezzo a partire da 3,14 euro. www.tognanaprofessional.com

Raffinate geometrie
JANNELLI & VOLPI

Forme geometriche e linee che s'intersecano per dare vita a fantasiosi intrecci caratterizzano la raffinata carta da parati Design Lux di Jannelli & Volpi. Una collezione dal mood moderno e sofisticato, perfetta per donare movimento anche agli ambienti più classici. I suoi tratti peculiari: colori classici - grigio, beige e verde - contrasti opachi, brillantezza estrema e superfici materiche. Realizzata in tessuto non tessuto, è disponibile in rolli di m. 0,70 x 10 h. Il prezzo di ogni rollo è di 99 euro. www.jannellievolpi.it

Ultra comfort
MOOOI

Disegnata da Simone Bonanni per Moooi, Hana è una morbida poltrona che abbraccia con la sua forma "cocoon". Quasi come fosse scolpita attorno al corpo umano e al suo bisogno di trovare un comodo rifugio dove trascorrere qualche ora di sano relax. Prezzo su richiesta. www.moooi.com

Fascino e brio
CULTI

Culti guarda al mondo dell'illustrazione per la sua prima *capsule collection*. Tra gli artisti coinvolti, Natalia Resmini, che per il diffusore ambiente in vetro satinato ha pensato a un delicato volto femminile celato da una mano con unghie dipinte di rosso. La fragranza è "Tessuto", fresca e fiorita. Prezzo 85 euro. www.culti.com

Pausa caffè
HAY

Disegnata da George Sowden per Hay, la caffettiera Coffee M color verde menta in porcellana racchiude l'innovativo sistema di infusione SoftBrew™. Un sottilissimo filtro in acciaio inossidabile posizionato al centro permette di esaltare l'aroma del caffè. Prezzo 79 euro. www.hay.dk

Sicurezza e versatilità
DESINE

Versatile e utilissimo, Mammina è un dissuasore per bambini che permette di chiudere un accesso e delimitare un'area della casa. Realizzato in legno di betulla, contiene un ripiano metallico interno che può ospitare piante, libri e altri oggetti. Costa 1.600 euro. www.desine.it

Ispirazione etnica
MAISONS DU MONDE

Estate: tempo di viaggi, relax e suggestioni esotiche provenienti da terre lontane. Come quelle che fanno capolino nella nuova collezione Hacienda di Maisons du Monde, che prende spunto dai colori, dai materiali e dai motivi dello Yucatàn. Fa parte della linea anche la fodera di cuscino Jose, ricamata in cotone bianco e dorato, cm 30x50. Prezzo 22,99 euro. www.maisonsdumonde.com

Artigianato contemporaneo
EVA MUN

I vasi della collezione Gusci Colore ideati dall'artista e ceramista Eva Munarin coniugano al meglio raffinatezza contemporanea e sapienza artigianale. Pezzi unici fatti a mano, sono caratterizzati da tonalità vivaci e sfumature pastello, contorni irregolari e forme leggere ed evocative. Altezza da 25 a 40 cm. Prezzi da 90 a 140 euro. https://evamun.design

Il frullatore passe-partout
KITCHEN AID

Il frullatore Power Plus Artisan ha una potenza straordinaria: miscela rapidamente e con estrema facilità semi, verdure, frutta secca e congelata per cremosi smoothy, succhi, creme e zuppe. Inoltre, grazie alla sua esclusiva caraffa graduata a controllo termico permette di miscelare e riscaldare una zuppa in soli cinque minuti. Miscela ogni tipo di ingrediente in modo semplice e rapido per creare frullati di frutta e verdura, vellutate, succhi di frutta, burro di arachidi, salse e molto altro ancora. tre programmi Adapti-Blend: smoothie, succhi e zuppe. Ciascun programma ha una gamma unica di velocità variabili, progettate per una consistenza specifica Costa 899 euro. www.kitchenaid.it

Bella e forte
AETERNUM

Titanium Induction è la linea di strumenti di cottura con un innovativo rivestimento con particelle di titanio che garantisce performance eccezionali e una cucina sana e sicura. Il fondo della linea è indeformabile ed è stato studiato per garantirne il perfetto funzionamento su tutti i piani di cottura, comprese le più moderne cucine a induzione. Da 12,50 euro. www.aeternum.it

Il forno elegante e hi-tech
SMALVIC

N|EX|T| è il fiore all'occhiello di casa Smalvic. Ha la porta in vetro temperato, un volume utile di 74 lt e comandi touch control posizionati direttamente sulla maniglia ergonomica, rigorosamente in acciaio satinato: basta sfiorare le icone, semplici e intuitive, per regolare le funzioni e i tempi di cottura. E il display consente la perfetta visualizzazione delle operazioni. Prezzo su richiesta. www.smalvic.it

Il grembiule a righe
IKEA

Disegnato dalla svedese Maria Vinka, il grembiule da cucina della collezione estiva Ikea è realizzato in cotone 100%. Colorato e in puro stile nordico, lo possono indossare sia lui che lei. Si abbina anche agli strofinacci con lo stesso originale motivo a righe. Perfetto ed elegante, anche solo per un barbecue in famiglia o tra amici. Costa 6,99 euro. www.ikea.it

Il bollitore con un'anima chic
BUGATTI

Le forme morbide e armoniose di questo elegante bollitore richiamano l'accessorio femminile icona di stile di tutti i tempi, la borsa di Jackie 'O. Prende ispirazione dalla tradizionale teiera in ceramica, reinterpretata in chiave contemporanea. Perfetto per i veri intenditori ed amanti del tè. Costa 299 euro. www.casabugatti.it

Cucina sottovuoto
CASO DESIGN

Cuocere a bassa temperatura è più semplice di quanto si possa pensare con la 1307 Sous Vide 500. Basta mettere l'alimento in un apposito sacchetto, creare il sottovuoto e immergerlo nella macchina impostando la temperatura desiderata. Il cibo mantiene sapori, succhi e consistenze perfette. Costa 290 euro. www.casogermany.it

Il BBQ tre in uno
GRILLSON

Bob Grillson è il primo grill al mondo programmabile a pellet e gestito con un'app da smartphone. nella versione premium, ha 3 funzioni: grill, cottura affumicata e forno per pizza. È inoltre dotato di un programma autopulente: alla temperatura di 500°C i grassi residui si bruciano in cenere e possono essere rimossi facilmente. Prezzo su richiesta. www.puntode.it

Il pane è oro

Questo libro, ideato dallo chef dell'Osteria Francescana di Modena, 3 stelle Michelin, raccoglie 150 ricette ideate da 40 dei più grandi cuochi del mondo, da Alain Ducasse a Carlo Cracco, da Davide Oldani a René Redzepi e Ferran Adrià, che hanno trasformato ingredienti umili in piatti straordinari e antispreco.
Massimo Bottura & Friends, Ippocampo, 424 pagg., 29,90 euro.

Il taccuino mandala della buona cucina

Un taccuino di cucina personale tutto da sperimentare, che unisce due eccellenti antistress naturali e senza controindicazioni: i colori e la passione per il cibo. Un libro da colorare, da riempire, da leggere, con tanti spunti, trucchi e consigli.
AA.VV., Gribaudo, 168 pagg., 12,90 euro.

Sono tornati i peperoni

Energetici nei colori e intensi nel gusto, ma leggeri sono un regalo del solleone. Da gustare in tante preparazioni differenti per fare il pieno di vitamine

foto di
BRUNO RUGGIERO E GIUSEPPE PISACANE
ricette di
ROBERTO DI MAURO
Chef Cook in Love

Cous Cous con verdure in agrodolce

PER LE VERDURE mondate e lavate peperoni, melanzana, zucchine e tagliateli a tocchetti. Mondate e tritate il cipollotto. In una padella, scaldate 2 cucchiai di olio, unite il cipollotto, le altre verdure e fate rosolare.

VERSATE l'aceto nella padella con le verdure e lasciatelo evaporare completamente. Poi, regolate il sale, unite lo zucchero e fatelo sciogliere a fiamma dolce, mescolando. Aggiungete l'uvetta ammollata, i pinoli e cuocete ancora per 10 minuti circa.

PER IL COUS COUS versatelo in una ciotola, irrorate con 3 cucchiai di olio, regolate il sale e mescolate. Versate il brodo bollente e coprite con la pellicola. Dopo 5 minuti, circa trasferite il cous cous in una pirofila e sgranatelo con una forchetta. Servitelo nella forma che preferite accompagnato dalle verdure in agrodolce.

6 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 15 MIN | Cottura 25 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

- **COUS COUS PRECOTTO** 240 g
- **BRODO VEGETALE** 240 ml
- **PEPERONI** 2
- **MELANZANA LUNGA** 1
- **ZUCCHINE** 4
- **CIPOLLOTTO** 1
- **ACETO DI VINO BIANCO** 100 ml
- **UVETTA** 50 g
- **PINOLI** 50 g
- **ZUCCHERO** 2 cucchiai
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE E PEPE

Sottopiatto: ***H & H Pengo***

Gnocchetti con coriandoli di verdure e caprino

1. MONDATE e tritate lo scalogno, il timo e la maggiorana, quindi trasferiteli in una casseruola con poco olio e lasciate stufare a fiamma dolce.

2. VERSATE gli gnocchetti nella casseruola, coprite con acqua calda e portate a cottura; se serve, aggiungete altra acqua, versandola poca alla volta. Regolate sale e pepe. Quando la pasta è cotta, unite il caprino e mescolate per mantecare.

3. MONDATE i peperoni, divideteli a falde e tagliateli a cubetti. Poi, fateli saltare in padella con un filo d'olio. Per servire, distribuite la pasta nei piatti, unite i tocchetti di peperone e la glassa di aceto. Decorate con il prezzemolo riccio.

INGREDIENTI

- **GNOCCHETTI SARDI** 480 g
- **SCALOGNO** 1
- **PEPERONE ROSSO** 150 g
- **PEPERONE GIALLO** 150 g
- **PEPERONE VERDE** 150 g
- **CAPRINO FRESCO** 120 g
- **GLASSA DI ACETO** 70 g
- TIMO
- MAGGIORANA
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- PREZZEMOLO RICCIO
- SALE E PEPE

Piatto: ***Villeroy & Boch***

Millefoglie di legumi con salsa al basilico

1. MONDATE e tagliate i peperoni a filetti molto sottili, quindi rosolateli in una padella con un cucchiaio d'olio e l'aglio.

2. VERSATE nel bicchiere del mixer i ceci e i borlotti cotti, aggiungete la carota a tocchetti, il prezzemolo, il pangrattato, sale e 5 cucchiai di olio, quindi frullate fino a ottenere un impasto piuttosto denso e omogeneo; se è troppo morbido, unite 1 cucchiaio di pangrattato; se invece è denso, allungate con 1-2 cucchiai di acqua. Poi, regolate il sale.

3. STENDETE l'impasto ottenuto sopra un foglio di carta da forno, coprite con un altro foglio e livellate con il mattarello. A questo punto, infornate a 200°C per 8 minuti circa. Poi, aiutandovi con un coppa pasta rotondo, ricavate dei dischi.

4. PER LA SALSA versate in una ciotola lo yogurt, unite il basilico tritato, la curcuma, il succo di limone e l'olio, mescolate con cura e raffreddate in frigorifero. Per servire, disponete un disco di impasto nel piatto, coprite con i peperoni e sovrapponete un secondo disco, quindi ancora peperoni. Accompagnate la millefoglie con la salsa allo yogurt.

INGREDIENTI

PEPERONI MISTI 750 g
CAROTE 1
FAGIOLI BORLOTTI 150 g, cotti
CECI 300 g, cotti
AGLIO 1 spicchio
PANGRATTATO 100 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
PREZZEMOLO
SALE

PER LA SALSA

YOGURT GRECO BIANCO 350 g
BASILICO 15 foglie
CURCUMA 1 pizzico
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 1 cucchiaio
SUCCO DI LIMONE 1 cucchiaio

Cestino croccante con gelato e biscotti

PER LE LINGUE DI GATTO mescolate gli albumi con lo zucchero a velo. Fate sciogliere il burro e aggiungetelo a filo, unite la farina, continuando a mescolare fino a ottenere un impasto semiliquido e senza grumi. Poi, prendete un terzo del composto e stendetelo sulla teglia ricoperta con carta forno formando delle strisce. Infornate a 200°C per 4-5 minuti.

PER I CESTINI stendete l'impasto restante sopra la teglia in modo da formare 6 cerchi e infornate a 200°C per 8 minuti. Trasferite le cialde ancora calde sopra 6 tazze rovesciate, perché prendano la forma di un cestino e fate raffreddare. Fate questa operazione subito perché quando l'impasto è freddo non è più possibile dargli la forma desiderata.

RIDUCETE il cioccolato in piccoli pezzi, trasferitelo in una ciotola e adagiatela in una casseruola piena di acqua su fuoco bassissimo. Quando il cioccolato si è sciolto, immergetevi per metà qualche lingua di gatto. Riempite i cestini con 3 palline di gelato, decorate con lo zucchero a velo, una cimetta di menta e serviteli con le lingue di gatto.

INGREDIENTI

- **ZUCCHERO A VELO** 150 g
- **UOVA** 4 albumi
- **BURRO** 150 g
- **FARINA 00** 150 g
- **GELATO AL LIMONE** 6 palline
- **GELATO ALLA FRAGOLA** 6 palline
- **GELATO ALLA PESCA** 6 palline
- **CIOCCOLATO AL 70%** 30 g

PER GUARNIRE

ZUCCHERO A VELO
MENTA FRESCA

Insalatone per tutti i gusti

Piatti unici freschi e leggeri con i cereali, perfetti per stuzzicare l'appetito anche con il caldo. Liberate la fantasia e mescolate gli ingredienti più vari

Orzo con gamberi, pomodorini e acciughe

SCIACQUATE l'orzo e lessatelo in abbondante acqua bollente salata per 40 minuti o per il tempo indicato sulla confezione, mescolando di tanto in tanto. Scolatelo, raffreddatelo sotto acqua fredda e stendetelo su carta da cucina ad asciugare. Pulite i gamberetti, poi sciacquateli e cuoceteli per 1 minuto in una casseruola con acqua salata. Sgocciolateli su carta da cucina e lasciate asciugare. Versate 5 cucchiai d'olio in un padellino, unite le acciughe sgocciolate, l'aglio tritato finemente e fate sciogliere tutto a fiamma bassissima. Versate l'orzo in una ciotola e conditelo con olio e timo. Pulite i pomodorini e tagliateli a spicchi, privandoli dei semi, quindi aggiungeteli nella ciotola con i gamberetti, insaporite con sale, peperoncino, olio e servite.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 15 MIN | Cottura 50 MIN | Costo basso

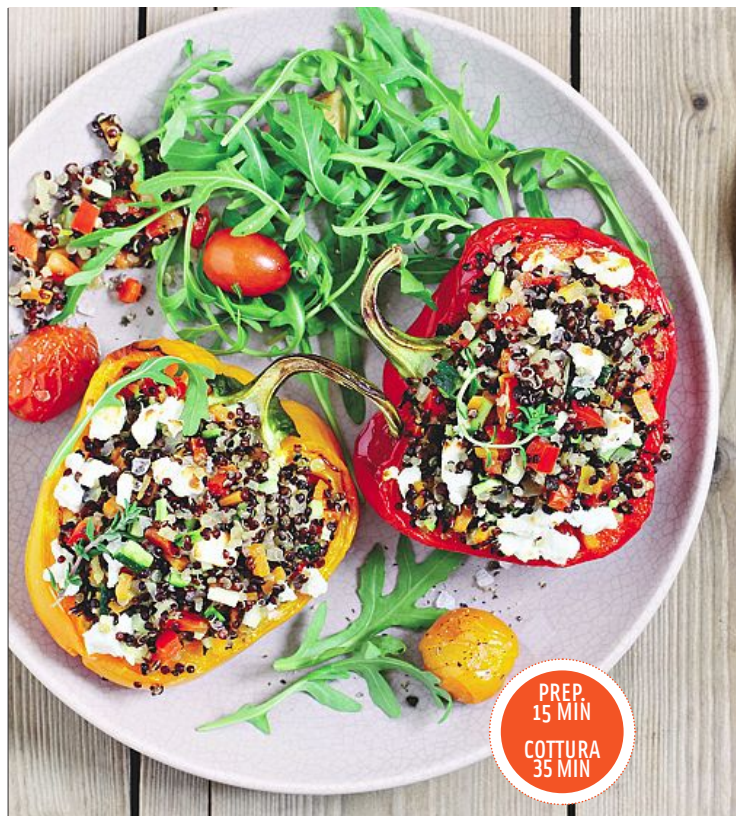
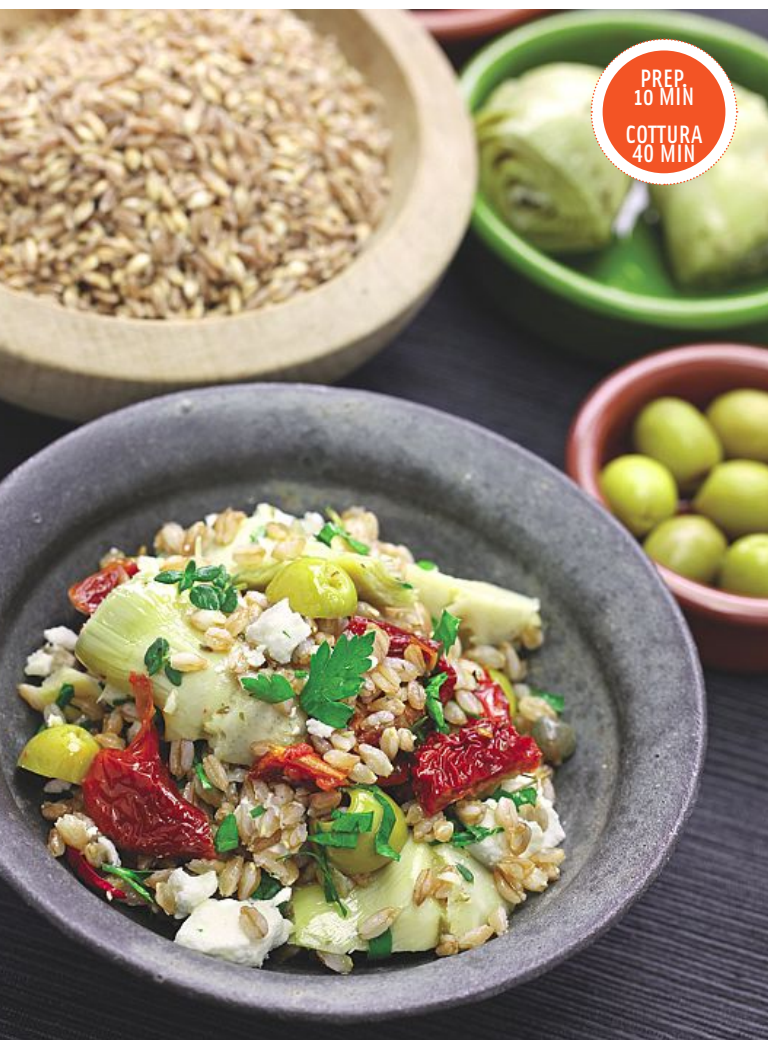
INGREDIENTI

- GAMBERETTI 400 g
- ORZO 250 g
- POMODORINI 16
- TIMO 2-3 rametti
- AGLIO 1 spicchio
- ACCIUGHE 4-5 sott'olio
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- PEPERONCINO
- SALE

Farro con pomodori secchi, carciofini e feta

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FARRO 250 g – **CARCIOFINI SOTT'OLIO** 250 g – **POMODORINI SECCHI SOTT'OLIO** 250 g, – **MOZZARELLA** 200 g – **OLIVE VERDI** 100 g, snocciolate – **PREZZEMOLO** 1 mazzetto – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

SCIACQUATE il farro e lessatelo in abbondante acqua bollente salata per 40 minuti o per il tempo indicato sulla confezione, mescolando di tanto in tanto. Scolatelo, raffreddatelo sotto acqua fredda e stendetelo su carta da cucina ad asciugare. Nel frattempo, sgocciolate i carciofini e i pomodorini secchi e lasciateli scolare su carta da cucina, in modo che perdano l'olio di conserva. Tagliate la mozzarella a dadini, riducete le olive a pezzetti e trasferite tutti gli ingredienti nella ciotola. Unite la mozzarella, insaporite con sale, pepe e spolverizzate con il prezzemolo tritato, irrorate con l'olio e servite.

PREP. 10 MIN
COTTURA 40 MIN

PREP. 15 MIN
COTTURA 35 MIN

Peperoni con quinoa e formaggio Quartirolo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

QUINOA MULTICOLORE 280 g – **PEPERONI ROSSI** 2 – **PEPERONI GIALLI** 2 – **POMODORINI GIALLI E ROSSI** 250 g – **ZUCCHINE** 2 – **FORMAGGIO QUARTIROLO** 250 g – **TIMO** 2-3 rametti – **RUCOLA** 1 mazzetto – OLIO EXTRAVERGNE DI OLIVA – SALE E PEPE

DIVIDETE i peperoni a metà, lasciate il picciolo, ma eliminate i semi e le nervature interne, poi disponeteli sulla placca foderata con carta forno e cuoceteli nel forno già caldo a 180°C per circa 20 minuti. Sciacquate la quinoa con cura e lessatela in acqua salata per circa 15 minuti o per il tempo indicato sulla confezione. Poi, scolatela e passatela sotto l'acqua fredda. Lavate i pomodorini, divideteli a metà, eliminate i semi e tagliateli a pezzettini; pulite le zucchine e riducetele a dadini, versate tutto in una ciotola e condite con sale, pepe e un filo d'olio. Unite il quartirolo sbriciolato, condite con sale, pepe e l'olio. Usate il composto per farcire i peperoni, decorate con il timo e servite con la rucola.

Grano saraceno con chips di barbabietola

TAGLIATE le barbabietole a fettine molto sottili, disponetele sulla placca foderata con carta forno e cuocete per circa 1 ora a 140°C, poi lasciate intiepidire in forno. Sciacquate il grano saraceno e lessatelo in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolatelo e raffreddatelo sotto l'acqua fredda, poi fatelo asciugare su carta da cucina. Intanto, pulite i cipollotti, affettateli e metteteli a bagno in acqua fredda con un pizzico di sale grosso per 10 minuti. Scolate gli champignon dall'olio e affettateli. Trasferite il grano saraceno in una ciotola, irrorate con il succo di limone, 5 cucchiai d'olio e regolate sale e pepe. Unite i cipollotti scolati e asciugati, le chips di barbabietola, gli champignon, le nocciole, il prezzemolo tritato e il timo, regolate sale, pepe e condite con l'olio.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 15 MIN+RIP | Cottura 1 H 20 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

- **GRANO SARACENO** 280 g
- **BARBABIETOLE** 2, già cotte
- **CIPOLLOTTI** 2 rossi
- **CHAMPIGNON SOTT'OLIO** 200 g
- **TIMO** 1 mazzetto
- **PREZZEMOLO** 1 mazzetto
- **NOCCIOLE** 100 g
- **LIMONE** 1
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE E PEPE

Farro con more, olive e primo sale alla menta

SCIACQUATE il farro e lessatelo in abbondante acqua bollente salata per circa 40 minuti o per il tempo indicato sulla confezione, mescolando di tanto in tanto. Scolatelo, raffreddatelo sotto acqua fredda corrente e stendetelo su carta da cucina ad asciugare. Trasferitelo in una ciotola, aggiungete le olive sgocciolate, il primo sale tagliato a dadini, la menta e il basilico tritati e le foglioline di timo. Regolate di sale e pepe, quindi irrorate con 2 cucchiai di aceto di mele, un filo d'olio e mescolate con cura. Sciacquate le more e asciugatele, quindi incorporatele all'insalata, con delicatezza e quindi servite.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 10 MIN | Cottura 40 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

- **FARRO** 250 g
- **PRIMO SALE** 150 g
- **OLIVE** 100 g
- **MORE** 150 g
- **MENTA** 3-4 rametti
- **BASILICO** 1 mazzetto
- **TIMO** 2-3 rametti
- ACETO DI MELE
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE E PEPE

Miglio, edamame, cannellini e mais

INGREDIENTI

- **MIGLIO** 250 g
- **EDAMAME** 250 g
- **CANNELLINI** 200 g
- **CIPOLLOTTO** 1
- **PREZZEMOLO** 1 ciuffo
- **GERMOGLI DI CAVOLO ROSSO** 1 ciuffo
- **LIMONE** 1
- MAIS
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE E PEPE

PASSATE il miglio sotto l'acqua e poi cuocetelo secondo le indicazioni della confezione (circa 20 minuti). Lasciatelo raffreddare e sgranatelo in una ciotola, poi regolate sale, pepe e irrorate con un filo d'olio. Intanto, pulite il cipollotto, affettatelo e mettetelo a bagno in acqua fredda con un pizzico di sale per 10 minuti. Tuffate gli edamame in acqua bollente salata e cuoceteli per 4-5 minuti, scolateli, raffreddateli sotto l'acqua fredda e asciugateli. Scolate i cannellini e il mais dall'acqua di conservazione e fateli asciugare su carta assorbente. Trasferite tutte le verdure nella ciotola con il miglio, aggiungete il prezzemolo tritato, il succo di limone e un filo d'olio, mescolate con cura, poi suddividete nei piatti e servite con qualche germoglio fresco di cavolo rosso.

Riso rosso integrale con caponatina

LESSATE il riso rosso secondo le indicazioni della confezione (circa 35 minuti), poi scolatelo e raffreddatelo sotto acqua fredda. Pulite la melanzana, le zucchine, i peperoni e i pomodorini, poi tagliate tutto a dadini. Affettate la cipolla e rosolatela a fiamma viva in una padella ampia per 2-3 minuti con 3 cucchiai d'olio, mescolando spesso. Unite le verdure e proseguite la cottura per circa 15-20 minuti. Salate, spolverizzate con il peperoncino e spegnete. Fate intiepidire le verdure e poi incorporatele al riso, unite le olive e regolate il sale. Per servire, disponete su un piatto un anello tagliapasta di circa 12 cm di diametro, versatevi 1/4 del riso, compattate con il dorso di un cucchiaio e sfilate l'anello delicatamente. Ripetete l'operazione per altre 3 volte e servite decorando con foglie di basilico fresco.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 15 MIN | Cottura 1 H | Costo basso

INGREDIENTI
- RISO ROSSO INTEGRALE 280 g
- PEPERONE ROSSO 1
- PEPERONE GIALLO 1
- MELANZANA 1
- CIPOLLA 1
- ZUCCHINE 2
- POMODORINI 10
- OLIVE VERDI 40 g
- OLIVE NERE 40 g
- ERBE AROMATICHE MISTE 1 mazzetto
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- PEPERONCINO
- SALE

Buoni come il **pane**

Fra tradizione e modernità, abbiamo scelto piatti ricchi di gusto preparati con il più semplice degli alimenti. Vegetariani o con il pesce, sempre in perfetto stile mediterraneo

foto di
BRUNO RUGGIERO
ricette di
ROBERTO DI MAURO
Chef Cook in Love

Polpettine al pomodoro con panna acida

LAVATE i pomodori, tagliateli a spicchi e quindi svuotateli dei semi, poi tagliateli a dadini e teneteli da parte. Versate i semi nel bicchiere del mixer e frullateli.

ROSOLATE in padella con l'olio, l'aglio in camicia, le acciughe e i capperi tritati. Unite i semi frullati e cuocete 3 minuti. Poi, incorporate pecorino, pangrattato, 4 cucchiai di pomodori e il basilico tritato. Lasciate cuocere per 4-5 minuti, mescolate e raffreddate in frigorifero.

FORMATE delle polpettine con i composto ormai freddo, trasferitele in una teglia unta d'olio e infornate a 200°C per 7/8 minuti. Per la salsa, versate in una ciotola capiente la panna, il succo di limone, l'olio, sale e pepe, quindi miscelate con cura e aggiungete l'aneto. Raffreddate in frigorifero 30 minuti. Servite le polpettine tiepide accompagnate dalla panna acida.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 20 MIN+RIP | Cottura 20 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

POMODORI 500 g
ACCIUGHE SOTT'OLIO 6 filetti
AGLIO 1 spicchio in camicia
CAPPERI 10 g
PANGRATTATO 200 g
PECORINO GRATTUGIATO 100 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 20 ml
BASILICO 10 g

PER LA PANNA ACIDA

PANNA FRESCA 100 ml
SUCCO DI LIMONE 1 cucchiaio
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 1 cucchiaino
ANETO
SALE PEPE

Insalata con tonno, uova di quaglia e olive

PER TAGLIARE le pagnotte, fate un'incisione sulla parte superiore, dividendole in due: calotta e contenitore. Incidete il contenitore lungo la crosta, staccate la mollica e tagliatela a tocchetti. Sistemate le pagnotte, le calotte e i cubetti in una teglia, insaporite con olio, sale, pepe e origano. Infornate a 240°C in modalità grill per 4 minuti, poi girate i crostini, le pagnotte, le calotte e cuocete ancora 4 minuti.

PER L'INSALATA pelate e tagliate a tocchetti il cetriolo, a rondelle i ravanelli e i cipollotti. Lavate e spezzettate l'insalata, poi riducete i pomodori a spicchi. Cuocete le uova di quaglia per 3- 4 minuti in acqua bollente leggermente salata e poi raffreddate sotto l'acqua. Scolate il tonno, conditelo con limone e pepe nero, quindi spezzettate le olive.

IN UNA CIOTOLA versate la metà dei crostini, i cipollotti, i cetrioli, le olive taggiasche, i pomodori, l'insalata, i ravanelli, le foglioline di basilico e condite con un giro d'olio e un pizzico di sale. Unite il tonno e mescolate con cura.

PER SERVIRE farcite ogni pagnotta con l'insalta fino a riempirla completamente. Portatele in tavola assieme alle loro calotte per un tocco scenografico.

6 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 20 MIN | Cottura 12 MIN | Costo medio

INGREDIENTI

TONNO 480 g
PANE CASERECCIO 6 pagnotte
CIPOLLOTTI ROSSI 180 g
CETRIOLI 300 g
POMODORI SARDI 500 g
UOVA DI QUAGLIA 12
OLIVE TAGGIASCHE DENOCCIOLATE 200 g
RAVANELLI 1 mazzetto
INSALATA 200 g
BASILICO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
SALE E PEPE NERO

Trota salmonata con pappa al pomodoro

INGREDIENTI

PANE CASERECCIO RAFFERMO 400 g
TROTA SALMONATA 500 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 30 ml
AGLIO 1 spicchio
PASSATA DI POMODORO 600 ml
BRODO VEGETALE 1 l
FARINA DI MANDORLE 100 g
BASILICO FRESCO 10 foglie
SALE

1

ROSOLATE l'aglio con 2 cucchiai di olio in una casseruola alta. Tagliate il pane a tocchetti e lasciatelo ammorbidire nel brodo caldo per 10 minuti. Poi, strizzatelo e unitelo nella casseruola.

2

VERSATE nella casseruola con il pane anche un mestolo di brodo, la passata di pomodoro, il basilico spezzettato e fate cuocere a fiamma medio-bassa per 20 minuti circa, mescolando di tanto in tanto, in modo che non si attacchi.

3

RIDUCETE i filetti di trota a striscioline e passateli nella farina di mandorle. Poi, saltateli in padella con l'olio restante per 4/5minuti, facendo attenzione a non cuocerli troppo: a fine cottura devono restare rosa. Insaporite la pappa al pomodoro con sale e basilico, distribuitela nei piatti e guarnite con i filetti di trota e foglie di basilico.

Sarde impanate alle erbe aromatiche

SQUAMATE le sarde. Pulitele disponendole dentro un colino nel lavello e, lavorando sotto acqua fredda corrente, staccate le teste e scartatele assieme alle interiora. Apritele a libro ed eliminate la lisca centrale, poi stendetele ad asciugare su carta assorbente da cucina. Passate le sarde nelle farina, scuotendole delicatamente per eliminare l'eccesso. Ricavate le foglie delle erbe aromatiche, tritatele e mescolatele con il pecorino grattugiato e il pangrattato. Sbattete le uova, immergetevi le sarde e passatele nella panatura, pressandole per compattarla. Scaldate abbondante olio in una padella a bordi alti e friggete le sarde, poche alla volta, per 3-4 minuti finché saranno dorate. Sgocciolatele su strati di carta assorbente da cucina. Salate, pepate e, se vi piace, accompagnatele con spicchi di limone.

INGREDIENTI

SARDE 600 g
PANGRATTATO 100 g
PECORINO 60 g
UOVA 3
TIMO 2 rametti
PREZZEMOLO 2 rametti
MENTA 2 rametttii
BASILICO 2 rametti
FARINA 00
OLIO DI SEMI DI ARACHIDI
SALE E PEPE

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 25 MIN | Cottura 20 MIN | Costo basso

Stecco di cozze al gratin con battuto di cipolla

ROSOLATE l'aglio in una casseruola con 1 cucchiaio d'olio, poi unite le cozze e il prezzemolo tritato. Coprite, aspettate che le cozze si aprano, e quindi separate il frutto dal guscio. Filtrate l'acqua di cottura e fatela ridurre della metà sul fuoco.

PRENDETE 12 stecchini e infilzate 4/5 cozze per ognuno, lavorando delicatamente per non romperle.
Versate in una ciotola pangrattato, pecorino, 2 cucchiai di acqua, succo di limone, un cucchiaio d'olio e mescolate con cura. Passate gli spiedini nella panatura e disponeteli in una teglia unta d'olio.

AVVOLGETE la cipolla in un foglio di carta vegetale trasparente adatto alla cottura al microonde e cuocete nel forno a microonde alla massima potenza per 5 minuti. Lasciatela raffreddare e poi tritatela grossolanamente con il coltello.

PER LA SALSA versate nel bicchiere del mixer 100 ml di acqua delle cozze calda, l'olio di mais, la maizena, l'acciuga, il peperoncino e l'aceto, emulsionate con il mixer e regolate sale e pepe. Cuocete gli spiedini in forno con la funzione grill per 5 minuti circa e serviteli subito con il battuto di cipolla e la salsa.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 10 MIN | Cottura 20 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

COZZE 500 g
PECORINO GRATTUGIATO 50 g
PANGRATTATO 100 g
AGLIO 1 spicchio
SUCCO DI LIMONE 1 cucchiaio
CIPOLLA ROSSA 1 grande
PEPERONCINO TRITATO 1 cucchiaino
ACETO DI MELE 1 cucchiaio
ACCIUGHE 1 filetto
OLIO DI MAIS 50 ml
MAIZENA 1 cucchiaino
PREZZEMOLO
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

1

DIVIDETE le ali della seppia dai tentacoli quindi, aiutandovi con un coltello, riducete tutto a striscioline.

2

ROSOLATE la cipolla tritata in una casseruola con l'olio, l'aglio, il peperoncino e il basilico spezzettato. Unite la seppia, sfumate con l'aceto e fate evaporare. Lasciate cuocere a fiamma bassa per 10 minuti circa con il coperchio.

3

AGGIUNGETE nella casseruola le friselle sbriciolate, la 'ndujà e poi irrorate con mezzo bicchiere di brodo. Incorporate le zucchine tagliate a striscioline, coprite e lasciate cuocere per 5 minuti. Poi, insaporite con sale, pepe, prezzemolo tritato, mescolate con cura e servite.

Pancotto di friselle con seppie e zucchine

INGREDIENTI

- **SEPPIA** 700 g, già pulita
- **FRISELLE** 2
- **ZUCCHINE** 300 g
- **'NDUJA** 50 g
- **CIPOLLA ROSSA** 1
- **AGLIO** 2 spicchi
- **BRODO VEGETALE** 200 ml
- **PEPERONCINO PICCANTE** 1
- **ACETO BIANCO** 1 bicchiere
- OLIO EXTRAVEGINE DI OLIVA
- BASILICO
- PREZZEMOLO
- SALE E PEPE

Peperoni ripieni di pane e pecorino

SCIACQUATE i capperi e lasciateli a bagno in una ciotola con acqua tiepida. Poi, tritate grossolanamente il pane raffermo, bagnatelo con mezzo cucchiaio d'olio e mescolatelo con il pecorino grattugiato e un cucchiaio di erbe aromatiche tritate.
Scolate i capperi, asciugateli, tritateli e uniteli al pane, quindi mescolate con cura. Se il composto risulta asciutto, bagnate con pochissima acqua tiepida. Lavate e asciugate i peperoni, quindi tagliate la calotta superiore e tenetela da parte, poi eliminate i semi e i filamenti bianchi. Ungete l'interno dei peperoni con poco olio e regolate sale e pepe.
Riempiteli con il pane aromatizzato e richiudeteli con la loro calotta superiore. Disponeteli in una pirofila, ungeteli con un filo d'olio e infornateli a 200°C per 30 minuti. Servite i peperoni appena sfornati, oppure a temperatura ambiente.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 15 MIN | Cottura 30 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

PEPERONI 4 gialli
PECORINO ROMANO 30 g
CAPPERI SOTTO SALE 30 g
PANE RAFFERMO 100 g
TIMO, MAGGIORANA, BASILICO
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

Quant'è buono lo **street food**

Si acquistano agli angoli delle vie e si gustano passeggiando. Ecco alcune ricette dei cibi di strada più diffusi della tradizione italiana, facili e deliziosi da preparare anche in casa

Piadina romagnola con squacquerone e rucola

SCIOGLIETE il lievito nel latte tiepido con lo zucchero. Disponetela farina a fontana sul piano di lavoro e versatevi il mix di latte e lievito al centro. Unite l'acqua minerale frizzante a temperatura ambiente e lo strutto. Mescolate prima con la forchetta, poi con le mani e iniziate a impastare. Aggiungete un cucchiaino di sale e proseguite fino a ottenere un composto omogeneo. Trasferite l'impasto in una ciotola, coprite e fate riposare 1 ora. Dividete la pasta formando 8 palline e stendetele sul piano di lavoro infarinato formando 8 dischi di circa 20-22 cm di diametro e 2 mm di spessore. Riscaldate una padella antiaderente e cuocete una piadina per volta circa 1-2 minuti per lato, schiacciando le eventuali bolle che si formano sulla pasta. Impilate le piadine su un piatto da portata man mano che sono pronte e tenetele al caldo in forno. Distribuite il formaggio e la rucola sulle piadine ben calde, piegatele a metà e servitele subito.

4-6 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 20 MIN+RIP | Cottura 20 MIN | Costo basso

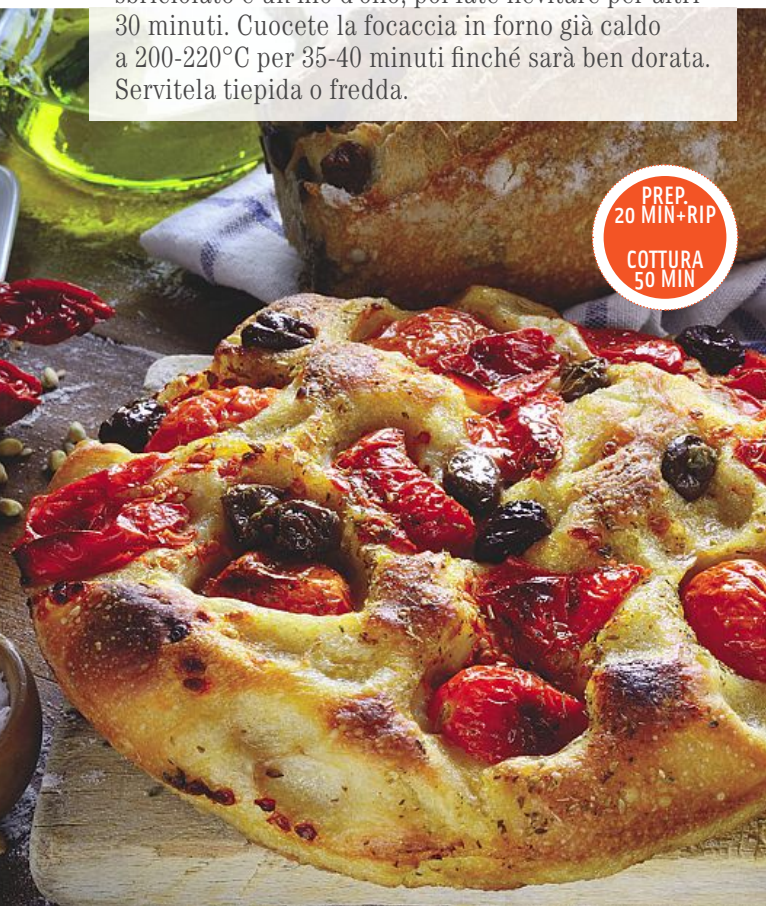
INGREDIENTI

FARINA 00 500 g, più quella per lavorare
SQUACQUERONE (O STRACCHINO) 300 g
LATTE 120 ml
ACQUA MINERALE 120 ml, frizzante
STRUTTO 50 g
LIEVITO DI BIRRA FRESCO 15 g
RUCOLA 1 mazzetto
ZUCCHERO 1 cucchiaino
SALE

Focaccia pugliese di patate con pomodorini

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

PATATE 300 g, sbucciate e tagliate a dadini – **FARINA 00** 500 g – **LIEVITO DI BIRRA FRESCO** 25 g – **ZUCCHERO** 15 g – **POMODORINI** 20 – **OLIVE NERE** 2 cucchiai, denocciolate – ORIGANO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE

SBOLLENTATE i dadini di patata in abbondante acqua leggermente salata per circa 10 minuti. Scolateli, conservando l'acqua di cottura, e passateli allo schiacciapatate. Sciogliete il lievito di birra in poca acqua tiepida con lo zucchero. Disponete la farina a fontana sul piano di lavoro, versate al centro l'acqua con il lievito e aggiungete 250 ml di acqua di cottura delle patate, il composto di patate, 2 cucchiai d'olio e 2 cucchiaini di sale. Lavorate l'impasto con energia finché è sodo ed elastico; se serve, unite ancora poca acqua. Poi, mettetelo in una ciotola, coprite e fate riposare almeno 1 ora. Trasferite la pasta in una teglia ampia unta d'olio e stendetela con le mani. Dividete a metà i pomodorini e inseriteli nella pasta assieme alle olive, insaporite con un pizzico di sale, origano sbriciolato e un filo d'olio, poi fate lievitare per altri 30 minuti. Cuocete la focaccia in forno già caldo a 200-220°C per 35-40 minuti finché sarà ben dorata. Servitela tiepida o fredda.

PREP. 20 MIN+RIP
COTTURA 50 MIN

PREP. 15 MIN+RIP
COTTURA 40 MIN

Pane e panelle alla siciliana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PANINI MORBIDI 4 – **FARINA DI CECI** 300 g – **LIMONE** 1 – OLIO DI SEMI DI ARACHIDI – SALE E PEPE

PORTATE a ebollizione 1 litro di acqua salata e versatevi a pioggia la farina di ceci, mescolando con una frusta per non formare grumi. Abbassate la fiamma e cuocete, sempre mescolando, per circa 30 minuti, finché il composto inizia a staccarsi dalle pareti. Versate l'impasto su un piano di marmo oppure sopra un foglio di carta forno e, aiutandovi con il dorso di un coltello, livellatelo a uno spessore di circa 0,5 cm, poi lasciate raffreddare completamente. Tagliate quindi la pasta a riquadri o a losanghe e friggetela in abbondante olio di semi caldo finché è dorata. Sgocciolate le panelle su carta da cucina e spolverizzate con sale e pepe. Intanto, dividete a metà i panini e scaldateli dalla parte del taglio sotto il grill per 1-2 minuti. Disponete le panelle sulle basi dei panini, irroratele con il succo del limone, coprite con le calotte e servite subito tutto ben caldo.

Panini con la salamella alla griglia

INGREDIENTI

- **PANINI AL SESAMO** 4
- **SALAMELLE** 400 g
- **MOZZARELLA** 300 g
- **POMODORINI** 12
- **LATTUGA** 4 foglie
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE E PEPE

PUNGETE la pelle delle salamelle con uno stecchino, per far uscire il grasso durante la cottura. Scaldate la griglia o la piastra finché sarà rovente e cuocetele per circa 10 minuti, girandole spesso. Intanto, tagliate i pomodorini e la mozzarella a fettine, poi conditeli con un pizzico di sale e pepe e un filo d'olio. Dividete a metà i panini e scaldateli dalla parte del taglio sotto il grill ben caldo. Disponete sulle basi dei panini uno strato di fettine di pomodoro, coprite con la foglia di lattuga e poi con le fette di mozzarella. Aggiungete le salamelle spellate e ben sgocciolate, coprite con le calotte superiori dei panini e serviteli subito ben caldi.

Arancine siciliane con ragù di carne e piselli

METTETE in un pentolino il ragù, i piselli, il concentrato di pomodoro e un mestolino d'acqua bollente, cuocete il sugo a fiamma molto bassa per circa 10 minuti. Intanto, in una casseruola a parte, rosolate la cipolla tritata con il burro. Aggiungete il riso e tostatelo per 2 minuti, poi irrorate con 2 mestoli di brodo in cui avrete sciolto lo zafferano, mescolate e proseguite la cottura per 16-18 minuti, unendo il brodo un mestolo alla volta, mescolando. Togliete dal fuoco, regolate sale, pepe e quindi incorporate il formaggio grattugiato e 2 uova sbattute, poi lasciate raffreddare. Con le mani inumidite formate con il riso tante palline grandi come un'albicocca; praticate un incavo al centro e mettetevi un cucchiaino di ragù, poi chiudete, passatele nella farina, quindi nelle uova rimaste sbattute e infine nel pangrattato. Scaldate abbondante olio di semi in una padella a bordi alti e cuocete le arancine, poche per volta, per 3-4 minuti finché sono dorate, scolatele su carta da cucina e servitele ben calde.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 20 MIN | Cottura 50 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

- **RISO CARNAROLI** 300 g
- **RAGÙ DI CARNE** 180 g
- **PISELLI** 80 g surgelati
- **CIPOLLA** 1 piccola
- **ZAFFERANO** 1 bustina
- **PARMIGIANO REGGIANO** 50 g
- **UOVA** 4
- **BURRO** 40 g
- **CONCENTRATO DI POMODORO** 1 cucchiaio
- BRODO VEGETALE
- FARINA 00
- PANGRATTATO
- OLIO DI SEMI DI ARACHIDI
- SALE E PEPE

Cartocciata alla catanese

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
PASTA DA PANE 500 g – **PASSATA DI POMODORO** 150 ml – **PROSCIUTTO COTTO** 150 g – **MOZZARELLA** 250 g – **UOVO** 1 – LATTE – FARINA 00 – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

CONDITE la passata di pomodoro con sale, pepe e poco olio. Stendete la pasta da pane con il matterello sul piano di lavoro infarinato e ricavate 4 dischi sottili di circa 16 cm di diametro. Versate al centro di ciascuno 2 cucchiai di passata di pomodoro, aggiungete 2 fettine di prosciutto e qualche fettina di mozzarella, poi piegate a metà i dischi, premendo i bordi con le dita per chiuderli. Sbattete l'uovo con 3-4 cucchiai di latte e spennellate le cartocciate, poi trasferitele sulla placca, foderata con un foglio di carta forno bagnato e strizzato, e cuocetele in forno già caldo a 220°C per 25 minuti, finché la superficie è ben dorata. Servitele molto calde.

PREP. 20 MIN
COTTURA 25 MIN

PREP. 20 MIN+RIP
COTTURA 15

Arrosticini aromatici

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
ARROSTICINI DI AGNELLO 24, già pronti – **PASTA DI ACCIUGHE** 1 cucchiaio – **TIMO** 1 mazzetto – **PREZZEMOLO** 1 mazzetto – **BURRO** 100 g – **CAPPERI** 15 g, dissalati – **LIMONE** 1 – **AGLIO** mezzo spicchio – **CIPOLLA** mezza – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

MONDATE il prezzemolo e metà del timo, poi tritateli finemente con i capperi e l'aglio, quindi incorporateli al burro con la pasta di acciughe. Trasferite il composto su un foglio di carta forno, arrotolate per formare un panetto e fate rassodare in frigorifero. Sbattete il succo del limone con 150 ml d'olio, sale, pepe e le foglioline di timo rimaste. Adagiate gli arrosticini in una teglia, irrorateli con l'emulsione e fate marinare al fresco per almeno 30 minuti, girandoli di tanto in tanto. Poi, scolateli dalla marinata, disponeteli sulla placca foderata con carta forno e cuoceteli in forno già caldo a 200°C per 15 minuti o finché sono ben dorati e croccanti. Servite gli arrosticini molto caldi disposti su foglie di insalata, accompagnati dal burro aromatico e da qualche fettina di cipolla.

Fritto misto di mare

SCIACQUATE i calamari, asciugateli e tagliateli ad anelli di circa 0,5 cm di spessore. Lavate separatamente i gamberetti e i pesciolini e disponeteli ad asciugare su piatti foderati con fogli di carta assorbente. Versate abbondante farina in una ciotola e passatevi prima i gamberi, poi i calamari e infine i pesciolini, scuotendoli con un setaccio per eliminare la farina in eccesso. Scaldate abbondante olio in una padella ampia. Friggete prima i calamari e cuoceteli per 4 minuti, girandoli di tanto in tanto. Scolateli su carta assorbente e teneteli al caldo. Alzate la fiamma e friggete i gamberi per 2 minuti, poi scolateli e teneteli al caldo. Tuffate nell'olio i pesciolini e cuoceteli per 2-3 minuti, finché saranno dorati. Scolateli su carta assorbente, poi trasferite tutto in un piatto da portata, regolate di sale e servite il fritto misto nei cartocci di carta paglia accompagnati da spicchi di limone.

INGREDIENTI
GAMBERETTI 16
CALAMARI PICCOLI 8, già puliti
PESCIOLINI PICCOLI DA FRITTURA 300 g
FARINA 00
OLIO DI SEMI DI ARACHIDI
SALE

5 Ricette con la mozzarella

Dal fiordilatte alla burrata, è un'esplosione di gusto, cremosità e freschezza. Non solo sulla pizza... L'avete mai provata con i frutti rossi?

Millefoglie di mozzarella, salmone e pomodoro

LAVATE i pomodorini e tagliateli a metà. Metteteli in una padella con 2 cucchiai di olio, qualche foglia di basilico e fateli appassire a fiamma media per 7-8 minuti. Spegnete il fuoco e frullateli fino a trasformarli in una crema. Affettate la mozzarella, che avrete tirato fuori dal frigorifero almeno 30 minuti prima e fatela sgocciolare. Formate la millefoglie partendo da una base di salmone affumicato, continuate alternando mozzarella, foglie di basilico e salmone fino a esaurire gli ingredienti. Completate con la crema di pomodorini e decorate a piacere. Se non la servite subito, potete conservarla in frigorifero e tenerla a temperatura ambiente mezz'ora prima di portarla in tavola.
In questo modo, il sapore delicato della mozzarella rimane intatto, cremoso e fresco.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 20 MIN + RIP | Cottura 8 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

- **SALMONE AFFUMICATO** 300 g
- **POMODORINI** 300 g
- **BASILICO** 4 rametti
- **MOZZARELLA** 500 g
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE

Cubo di anguria, cetrioli e mozzarella

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

ANGURIA 1 piccola – **CETRIOLI** 2 – **MOZZARELLA** 250 g – **MENTA** 4 rametti – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

TAGLIATE l'anguria, eliminate la buccia e i semi e tagliatela a cubetti della stessa misura. Lavate, sbucciate e tagliate a cubetti anche i cetrioli. Mettete tutto in un ciotola e condite con sale e pepe. Tagliate le mozzarelle e dividetele a cubotti della stessa dimensione di anguria a cetrioli. Lasciatele sgocciolare in un colino per circa 20 minuti, poi componete il cubo alternando cetriolo, anguria e mozzarella. Conditelo con un cucchiaio di olio e qualche fogliolina di menta fresca.

PREP. 10 MIN+RIP
COTTURA /

PREP. 15 MIN
COTTURA 25 MIN

Gnocchi alla Sorrentina con la bufala

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

GNOCCHI DI PATATE 800 g – **POMODORI PELATI** 600 g – **CIPOLLA** 1 – **BASILICO** 1 mazzetto – **CILIEGINE DI MOZZARELLA DI BUFALA** 250 g – **FORMAGGIO GRATTUGIATO** 100 g – OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA – SALE E PEPE

METTETE la mozzarella in un colino e lasciate scolare il liquido di conservazione. Poi, tagliate i pelati a dadini. In una padella antiaderente, scaldate poco olio, unite la cipolla tritata e lasciatela stufare; se serve bagnate con un goccio d'acqua. Unite i pelati, regolate sale, pepe e lasciate cuocere per 10 minuti circa. Poi, profumate con qualche foglia di basilico e passate la salsa al mixer. Lessate gli gnocchi di patate in abbondante acqua salata e, aiutandovi con il mestolo forato, scolateli man mano che vengono a galla. Imburrate una pirofila e versate sul fondo 2 cucchiai di salsa di pomodoro. Unite quindi gli gnocchi e conditeli con la salsa rimanente. Infine, coprite con le ciliegie di mozzarella e spolverizzate con il formaggio grattugiato. Infornate con la sola funzione grill per 8 minuti. Servite gli gnocchi alla sorrentina appena tolti dal forno.

Strudel salato con fiordilatte e spinaci

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

ROTOLO PASTA SFOGLIA 1, rettangolare – **SPINACI** 400 g – **UOVA** 1 tuorlo – **MOZZARELLA** 250 g – **GRANA PADANO** 30 g – **AGLIO** 1 spicchio – BURRO – PANGRATTATO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – NOCE MOSCATA – SALE E PEPE

LESSATE gli spinaci per 2 minuti in acqua bollente. Scolateli e strizzateli. Intanto, lasciate la pasta sfoglia a temperatura ambiente una decina di minuti per renderla più maneggevole. Saltate gli spinaci in padella con lo spicchio d'aglio e un cucchiaio di olio. Unite la mozzarella a dadini, salate, pepate, insaporite con la noce moscata e aggiungete il formaggio grattugiato. Stendete la pasta sfoglia lasciando la sua carta da forno. Distribuite sulla sfoglia due cucchiai di pangrattato e 2-3 fiocchi di burro e versate il composto di gli spinaci al centro, nel senso della lunghezza. Arrotolate, spennellate la superficie con il tuorlo sbattuto e infornate a 180°C per circa 30 minuti. Servitelo caldo o tiepido.

PREP. 20 MIN
COTTURA 40 MIN

PREP. 15 MIN
COTTURA /

Insalata di pomodori e frutta con la burrata

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

BURRATA 400 g – **POMODORINI** 300 g, gialli e rossi – **CETRIOLO** 1 – **ACETO BALSAMICO** 30 ml – **LAMPONI** 200 g – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – MENTA FRESCA – SALE E PEPE

TOGLIETE la burrata dal frigorifero e lasciatela a temperatura ambiente per 30 minuti. Lavate e tagliate a metà i pomodorini, sbucciate il cetriolo e tagliatelo a fette. Disponeteli nei piatti e conditeli con sale fino, pepe nero appena macinato e olio extravergine d'oliva. In una ciotola, bagnate i lamponi con poche gocce di aceto balsamico e schiacciatene qualcuno con la forchetta, formando una salsina. Versate la salsa sui pomodorini e unitene qualcuno intero. Sistemate sull'insalata un po' di burrata, irrorate con la salsa di lamponi, aceto balsamico e cospargete con foglioline di basilico fresco e pepe. Servite subito, senza rimettere l'insalata in frigorifero per evitare che la burrata diventi troppo fredda e perda gusto e sapore.

Estate in **agrodolce**

Bastano un po' di frutta di stagione e due gocce di aceto per regalare un gusto nuovo a ogni preparazione. Da sperimentare subito negli accostamenti più diversi: con la carne, i formaggi e il pesce...

foto di
BRUNO RUGGIERO
ricette di
ROBERTO DI MAURO
Chef Cook in Love

Carne salada all'agro di lamponi con riso basmati

CONDITE le fette di carne salada con metà dell'olio, pepe e origano. Sciacquate il riso diverse volte, trasferitelo in una casseruola e copritelo d'acqua fino a superarlo di un paio di centimetri. Mettete il coperchio e cuocete a fuoco basso, calcolando 10 minuti da quando inizia a bollire. Fate raffreddare.

PER LA SALSA versate l'aceto in un pentolino con 50 ml d'acqua, lo scalogno tritato, i lamponi, lo zucchero e bollite per 10 minuti. Passate al colino e raffreddate.

IN UNA PADELLA antiaderente, scaldate 2 cucchiai di olio con il cardamomo, poi unite il riso, fatelo saltare per 3 minuti e quindi distribuitelo in 4 stampini monoporzione. Sciacquate i pomodori, eliminate i semi e tagliateli a fette. Sformate i tortini di riso nei piatti e accompagnateli con i pomodori a fette e il salume, condite con la salsa ai lamponi.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 10 MIN | Cottura 25 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

CARNE SALADA 200 g
POMODORI RAMATI 300 g
SCALOGNO 50 g
LAMPONI 1 vaschetta
ACETO DI MELE 50 ml
ZUCCHERO DI CANNA 50 g
RISO BASMATI 200 g
CARDAMOMO 1 seme
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 50 ml
ORIGANO
SALE E PEPE BIANCO

Filetto di maiale alle albicocche

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

FILETTO DI MAIALE 700 g – **ALBICOCCHE FRESCHE** 500 g – **VERMUT** 1 bicchiere – **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** 40 ml – **MIELE DI ACACIA** 30 g – **BURRO** 100 g – **SENAPE RUSTICA** 20 g – **PATATE VIOLA** 500 g – – **ROSMARINO** 2 rametti – LATTE – SALE E PEPE

TAGLIATE il filetto di maiale a fette e quindi lavate le albicocche, snocciolatele e tagliatele in due o quattro parti, a seconda della dimensione. Lavate le patate viola e lessatele con la buccia in abbondante acqua salata. Quando sono cotte, lasciatele raffreddare, pelatele e passatele allo schiacciapatate. Poi, aggiungete metà del burro a pezzi e versate a filo il latte caldo fino a quando il purè risulta cremoso, quindi amalgamate con cura. Regolate il sale e tenete da parte al caldo. Scaldate l'olio e il burro restante in padella, unite la carne e saltate 5 minuti, quindi regolate sale e pepe. Togliete la carne dalla padella e tenete da parte al caldo. Nella stessa padella, con il condimento rimasto, fate rosolare le albicocche per circa 3 minuti a fuoco vivo. Rimettete la carne in padella, irrorate con il vermut, unite il miele, la senape e cuocete per 2 minuti, mescolando, poi profumate con rosmarino tritato e pepe nero. Per servire, distribuite nei piatti le fette di maiale, irrorate con le albicocche e, aiutandovi con la sacca da pasticcere, decorate con riccioli di purè.

PREP. 20 MIN
COTTURA 35 MIN

PREP. 15 MIN
COTTURA 20 MIN

Gamberi al cocco su crema di zucchine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

ZUCCHINE 3 – **BURRO** 50 g – **CURRY** 10 g – **CURCUMA** 10 g – – **LATTE DI COCCO NON ZUCCHERATO** 40 ml – **ZUCCHERO DI CANNA** 10 g – **GAMBERI** 18 – **COCCO GRATTUGIATO** 3 cucchiai – OLIO DI SEMI DI ARACHIDI – ACETO DI VINO ROSSO – GERMOGLI DI RAVANELLO – SALE E PEPE

LAVATE le zucchine e tagliatele a tocchetti. Poi, fatele rosolare in una padella antiaderente con 30 g di burro e un pizzico di sale per 2 minuti a fuoco moderato, quindi aggiungete un pizzico di curry, uno di curcuma, e mescolate con cura. Unite il latte di cocco e portate a cottura, quindi frullate aggiungendo poche gocce di aceto di vino rosso, regolate il sale e tenete da parte. In una ciotola, amalgamate il cocco grattugiato con il curry e la curcuma restanti, unite lo zucchero e usate il composto per panare i gamberi. In una padella antiaderente, scaldate abbondante olio di arachidi con il burro restante e fate saltare i gamberi impanati 3-4 minuti per lato. Poi, togliete dal fuoco, salate e fate scolare su un foglio di carta da cucina. Per servire, versate nei piattini la crema di zucchine, adagiatevi un gambero e guarnite con qualche germoglietto di ravanello.

Spiedini saporiti con uva e mirtilli

INGREDIENTI

PETTO DI POLLO INTERO 500 g
CIPOLLOTTI 2
UVA ROSSA 300 g
MIRTILLI FRESCHI 60 g
YOGURT MAGRO BIANCO 150 g
LIMONE 1, la scorza
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 2 cucchiai
ERBA CIPOLLINA
SALE E PEPE ROSA

1

TAGLIATE il petto di pollo intero a strisce spesse circa 2 cm e quindi a cubetti. Mondate i cipollotti e riduceteli a fette spesse. Schiacciate le bacche di pepe rosa con la lama del coltello, in modo da ottenere una polvere granulosa.

2

IN UNA TERRINA versate un filo d'olio, il sale e il pepe rosa schiacciato, mescolate con cura e passateci i cubetti di pollo. Lasciate gli stecchi di legno immersi in acqua per almeno 10 minuti. Poi, formate gli spiedini, alternando un cubetto di pollo, una fetta di cipollotto, un mirtillo e proseguite fino a terminare gli ingredienti. Infornate gli spiedini a 180°C per 10/12 minuti.

3

TAGLIATE i chicchi di uva a metà e fateli rosolare in padella per 2 minuti circa con un filo d'olio, scorza di limone e 2 cucchiai di acqua. Per la salsa, versate in una ciotola lo yogurt, un cucchiaino d'olio e la scorza di limone tagliuzzata, poi mescolate. Servite gli spiedini con l'uva e la salsa. Decorate con chicchi d'uva freschi e tagliuzzati.

1

PER LA MARINATA versate in una ciotola l'olio, l'aceto, il sale, i lamponi schiacciati con la forchetta, un peperoncino tritato e mescolate con cura.

2

IN UNA PENTOLA d'acqua versate l'alloro, un peperoncino e portate a bollore, poi unite i filetti di sgombro e fate bollire per 3/4 minuti. Scolateli, immergeteli nella marinata e fate raffreddare in frigorifero per un'ora circa.

3

TAGLIATE le pesche a dadini senza pelarle. In un padellino, versate 100 ml di acqua, lo zucchero, il vino bianco e portate a bollore. Poi, aggiungete le pesche e cuocete per 5 minuti. Fate raffreddare. Sgocciolate i filetti di sgombro dalla marinata e serviteli accompagnati dalle pesche fredde e foglioline di aneto.

Sgombro ai lamponi con pesche noci

INGREDIENTI

- **FILETTI DI SGOMBRO FRESCO** 500 g
- **PESCHE NOCI** 2 sode
- **LAMPONI** 50 g
- **ALLORO** 2 foglie
- **VINO BIANCO** 50 ml
- **ACETO DI MELE** 1 cucchiaio
- **ZUCCHERO DI CANNA** 20 g
- **OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA** 50 ml
- **PEPERONCINO FRESCO** 2
- SALE
- ANETO

Insalata di fichi, gamberi e frutti di bosco

INGREDIENTI

FICHI 8
GAMBERI ROSSI 300 g
SPINACINO 80 g
LIME 1
MIRTILLI 10
MORE 10
FORMAGGIO DI CAPRA MORBIDO 150 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 20 ml
GLASSA DI ACETO BALSAMICO
SALE

1

SGUSCIATE i gamberi, incideteli sul dorso e rimuovete il filamento nero. Scaldate metà dell'olio in una padella, unite i gamberi e saltateli 2 minuti, conditeli con sale e glassa di balsamico.

2

PELATE 4 fichi e divideteli a spicchi, fate lo stesso con i 4 fichi non pelati. Per la citronette, mescolate il succo di lime con l'olio restante e un pizzico di sale, poi emulsionate con la forchetta.

3

PER SERVIRE adagiate lo spinacino nei piatti, quindi i fichi disposti a raggiera e poi i gamberi. Terminate con il formaggio a tocchetti e i frutti di bosco, infine condite con la citronette.

Coppa di melone con cous cous e formaggio

1. SCALDATE in un pentolino 200 ml d'acqua con olio, sale e curcuma, quindi spegnete il fuoco e versate il cous cous a pioggia. Coprite e lasciate riposare per 5 minuti. Poi, con l'aiuto di due forchette, sgranate il cous cous e insaporitelo con il succo di limone.

2. TAGLIATE la calotta superiore dei meloni, poi aiutandovi con un cucchiaio, svuotateli dai semi e di parte della polpa, avendo cura di conservare quest'ultima. Capovolgete i meloni sopra un piatto e fate raffreddare in frigorifero per almeno 30 minuti.

3. RECUPERATE la polpa dei meloni, riducetela a tocchetti e unitela al cous cous, aggiungete i fiocchi di formaggio e le foglie di menta tritate. Per servire, riempite i meloni con l'insalata di cous cous.

MELONI RETATI 2 piccoli
COUS COUS DI FARRO PRECOTTO 200 g
LIMONE 1, il succo
FIOCCHI DI FORMAGGIO 200 g
CURCUMA 1 cucchiaino
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 1 cucchiaio
MENTA FRESCA 5 foglie
SALE E PEPE

Ricette scelte per VOI

Mena suggerisce di condire gli spaghetti con un pesto di avocado, Sara e Valentina ci sfidano a preparare il chutney di ciliegie per accompagnare il filetto di manzo. E Carlotta condivide con noi la sua ricetta del banana bread

La ricetta della blogger

Mena Filosa calabrese di nascita e romana di adozione ha studiato architettura d'interni, arredamento e grafica multimediale. Di sé dice: "Non ho mai avuto una passione per la cucina, ma da quando sono mamma ho cominciato a farmi domande sull'alimentazione. Così sono diventata vegetariana, ho iniziato a fare esperimenti e la mia cucina si è trasformata in un laboratorio...".

www.mammachechef.it

Spaghetti con pesto di avocado

INGREDIENTI

- AVOCADO 1 maturo
- LIME mezzo, il succo
- POMODORINI PACHINO 4
- SCALOGNO mezzo
- AGLIO mezzo spicchio
- PINOLI 20 g
- MANDORLE PELATE 10 g
- BASILICO 4 foglie
- PREZZEMOLO qualche foglia
- PEPERONCINO un pizzico abbondante
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 20 ml
- SPAGHETTI 320 g
- SALE MARINO INTEGRALE

TAGLIATE l'avocado in due seguendo con un coltello affilato il lato più lungo. Per aprirlo, ruotate con le mani le due parti tagliate, una in senso opposto all'altra. Togliete il nocciolo con una forchetta e scavate la polpa con un cucchiaio. In un frullatore, versate la polpa dell'avocado e tutti gli altri ingredienti e frullate grossolanamente. Portate a bollore dell'acqua salata e lessate gli spaghetti al dente. Appena pronti, scolateli e versateli nuovamente nella pentola con l'olio. Mantecate la pasta, a fuoco vivace, per qualche secondo e poi unite il pesto d'avocado, avendo cura di tenerne da parte un po' per guarnire. Mescolate e servite.

La ricetta delle blogger

Sara e Valentina sono colleghe in ufficio, sorelle in cucina. E si raccontano così: "Il nostro blog nasce per caso dalla comune passione per il cibo e dalla voglia di sperimentare. La stagionalità degli ingredienti, i consigli e i procedimenti semplici rendono le nostre ricette alla portata di tutti".

www.cavasansdire.com

Ph. Michele Nastasi

Filetto di manzo con chutney di ciliegie

INGREDIENTI

FILETTI DI MANZO 2, alti 2,5cm
PANCETTA TESA AFFUMICATA (O BACON) 4 fettine

PER IL CHUTNEY DI CILIEGIE

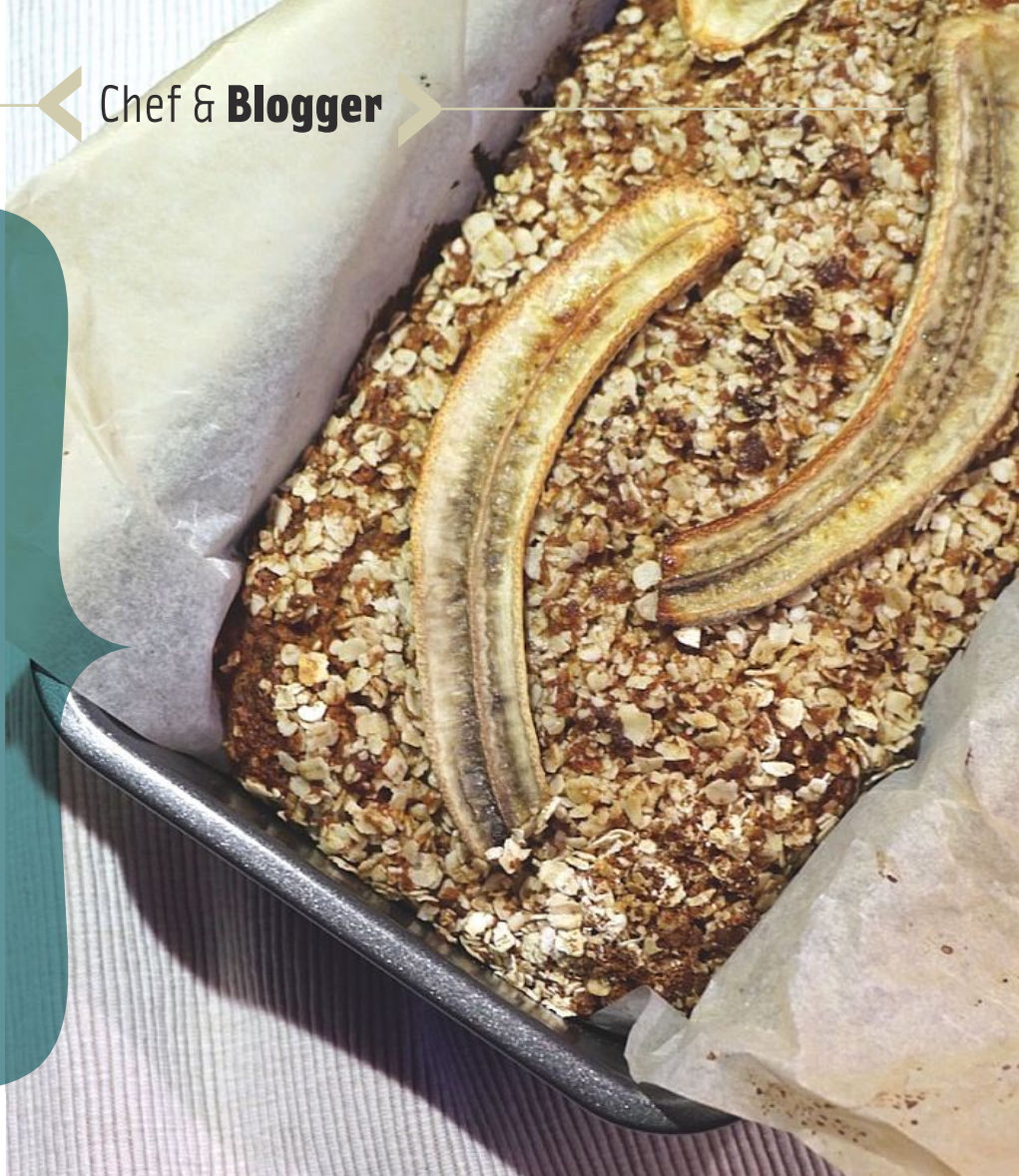
CILIEGIE VIGNOLA SNOCCIOLATE 20
BABY PEPERONE ROSSO 1, oppure metà di uno normale
SCALOGNO 1 piccolo
ZUCCHERO 1 cucchiaio scarso
ACETO DI MELE 1 cucchiaio
VINO ROSSO 1 dito
PEPERONCINO ROSSO FRESCO una punta, facoltativo
SENAPE IN PASTA SENZA GRANI 1 cucchiaino
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

ASCIUGATE la carne, pulendola da eventuale grasso in eccesso. Poi, rifilatela in modo da ottenere due medaglioni regolari e di dimensioni simili. Condite con sale e pepe, massaggiando con le mani, quindi avvolgete i filetti con la pancetta; due fette per ognuno dovrebbero essere sufficienti; questa operazione si chiama "lardellatura", serve per evitare che in cottura si disfino. In più, è consigliabile legare la pancetta al filetto con un giro di spago da cucina, da eliminare prima di servire. Lasciate riposare fuori dal frigorifero. Per il chutney di ciliegie, affettate finemente lo scalogno e fatelo appassire in padella con un filo d'olio a fuoco dolce; se necessario, aggiungete un goccio di acqua. Mondate il peperone e tagliatelo a dadini (più sono piccoli e più cuoceranno in fretta). Trasferite i dadini di peperone in una padella, se vi piace, aggiungete il peperoncino e lasciate cuocere a fiamma bassa fino a quando i peperoni risulteranno morbidi. Regolate sale e pepe, unite l'aceto, lo zucchero e il vino e continuate la cottura per circa 5 minuti. Infine, unite le ciliegie (io le ho tagliate a metà, ma potete lasciarle intere) e la senape. Cuocete fino a quando le ciliegie saranno morbide e il composto di base omogeneo. Ora che il chutney è pronto, resta da cuocere la carne. Per ottenere un filetto al sangue (come piace a me!), cuocetelo in una padella caldissima appena sporcata di olio, giusto un minuto per lato. Poi, togliete la carne dal fuoco e lasciatela riposare per qualche minuto in modo che i succhi si ridistribuiscano. Disponete i filetti nei piatti, avendo cura di togliere lo spago, e poi coprite con una generosa cucchiaiata di chutney di ciliegie. I vostri ospiti impazziranno...

La ricetta della blogger

Carlotta Perego 24 anni ha ritrovato serenità dopo la tempesta innamorandosi della cucina vegetale. E non è più tornata indietro! Specializzata in cucina vegan & raw ha fondato VegeLab: un progetto per aiutare le persone a vivere in modo sano, grazie all'alimentazione. Insegna nella scuola Plantlab Culinary. A casa, legge e prova ricette: "Non si smette mai di imparare!" assicura.

www.carlottaperego.com

Banana bread

INGREDIENTI

PER UNA TEGLIA LUNGA 28 CM E LARGA 12

- BANANE MATURE (NON TROPPO) 500 g, già sbucciate
- FARINA DI RISO INTEGRALE 160 g
- LATTE DI SOIA ALLA VANIGLIA 100 g
- FIOCCHI DI AVENA FINI 100 g
- ZUCCHERO DI COCCO 175 g
- OLIO DI COCCO SCIOLTO 30 g
- BICARBONATO 15 g
- SEMI DI LINO MACINATI 20 g
- CANNELLA 4 g
- SALE 4 g

PER IL TOPPING

- FIOCCHI DI AVENA FINI 50 g
- ZUCCHERO DI COCCO NON SCIOLTO 30 g
- OLIO DI COCCO 30 g
- CANNELLA una spolverata
- SALE 1 pizzico

UNITE gli ingredienti del topping in una ciotola, senza sciogliere completamente l'olio di cocco, e tenete da parte. Per il bread, sciogliete l'olio di cocco a bagnomaria oppure sul fuoco molto basso.
Versatelo in una ciotola capiente, unite lo zucchero di cocco e il latte di soia. Mescolate con la frusta per ottenere una crema liscia.
Con l'aiuto di una forchetta, schiacciate le banane in una ciotola, poi unitele al composto. Aggiungete gli altri ingredienti, continuando a mescolare. Versate l'impasto in uno stampo da plumcake foderato con carta forno. Disponete il topping sopra all'impasto; se vi piace, decorate la superficie del dolce con qualche pezzetto di banana, facendo attenzione che non siano troppo pesanti, perché la lievitazione in forno potrebbe risentirne. Infornate a 180°C per 45 minuti, quando la superficie sarà bella dorata, e il volume raddoppiato, sfornate. Infine, lasciate intiepidire e servite il banana bread.

A tutta frutta

Pesche e albicocche per i dolci più golosi.
Dalle torte elaborate ai facilissimi sorbetti,
ecco tanti modi per portarle in tavola

Galletta alle nocciole con crema e albicocche

VERSATE le farine nel mixer con il burro freddo a pezzetti e un pizzico di sale, quindi azionate per ottenere un composto sbriciolato. Unite le uova, lo zucchero e frullate ancora, poi formate un panetto, avvolgetelo con pellicola e raffreddate in frigorifero per 1 ora. Per la crema, portate lentamente a ebollizione il latte con il baccello di vaniglia, inciso nel senso della lunghezza. In una ciotola, montate i tuorli con lo zucchero, poi versate la farina setacciata a pioggia, poca per volta, alternandola con un filo di latte caldo, sempre mescolando. Versate il latte rimasto e incorporatelo. Cuocete la crema a fuoco molto basso per circa 10 minuti, mescolando continuamente, finché il composto si addensa. Stendete la frolla con il matterello in un disco di 4-5 mm di spessore e trasferitelo in uno stampo imburrato, lasciando fuoriuscire i bordi. Bucherellate il fondo, versate la crema intiepidita nel guscio di pasta, unite le albicocche tagliate metà, private del nocciolo e spolverizzate con zucchero a velo. Piegate i bordi verso l'interno, distribuite le nocciole spezzettate, il timo e cuocete la torta in forno già caldo a 180°C per circa 25 minuti. Il giorno dopo la torta sarà ancora più buona.

8-10 Persone | Difficoltà media | Preparazione 20 MIN+ RIP | Cottura 35 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

PER LA BASE
- **FARINA 00** 200 g
- **FARINA DI NOCCIOLE** 60 g
- **BURRO** 150 g
- **ZUCCHERO SEMOLATO** 100 g
- **UOVA** 3
- SALE

PER LA CREMA
- **LATTE** 500 ml
- **UOVA** 6 tuorli
- **ZUCCHERO** 120 g
- **FARINA 00** 60 g
- **VANIGLIA** 1 baccello

PER COMPLETARE
- **ALBICOCCHE** 4-5
- **TIMO** 3-4 rametti
- ZUCCHERO A VELO
- NOCCIOLE SPELLATE

Stecchi di gelato alle pesche e yogurt

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
YOGURT INTERO 250 g – **PESCHE BIANCHE** 250 g di polpa – **ACQUA MINERALE NATURALE** 250 ml – **LIMONE** 1 – **MIELE DI ACACIA** 50 g

PORTATE lentamente a ebollizione 100 ml di acqua con il miele, mescolando. Fate sobbollire per 4-5 minuti fino a ottenere uno sciroppo fluido. Lasciate raffreddare e incorporate l'acqua rimasta ben fredda, lo yogurt e la polpa di pesche frullata, poi amalgamate con cura. Se avete la gelatiera, versate il composto di yogurt e frutta nell'apparecchio e preparate il gelato seguendo le istruzioni. Se non la possedete, trasferite il composto in un contenitore a chiusura ermetica e raffreddatelo in freezer per 1 ora. Poi, frullatelo con il mixer a immersione e rimettete in freezer per un'altra ora, ripetete il passaggio mixer-freezer per almeno altre 2 volte. Suddividete il gelato nelle apposite formine con i bastoncini, lasciatele nel frigorifero per almeno 1 ora e poi servite.

PREP. 30 MIN+RIP
COTTURA 5 MIN

PREP. 30 MIN+RIP
COTTURA 15 MIN

Fagottini di pasta brioche farciti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
FARINA 00 500 g – **COMPOSTA DI ALBICOCCHE** 300 g – **LIEVITO DI BIRRA** 25 g – **BURRO** 250 g – **ZUCCHERO** 30 g – **UOVA** 5 – LATTE – SALE

SCIOGLIETE in una ciotola il lievito con 4-5 cucchiai di latte tiepido, unite 1/4 della farina e mescolate fino a ottenere una pasta morbida. Coprite e fate lievitare finché sarà raddoppiata di volume. A parte, setacciate la farina rimasta con un pizzico di sale e lo zucchero, unite 4 uova e impastate, versando poco latte tiepido fino a ottenere un impasto elastico. Incorporate prima il burro a pezzetti, poi il panetto lievitato. Impastate ancora con energia finché la pasta sarà lucida e compatta. Formate una palla, mettetela in una ciotola infarinata, praticate un'incisione a croce, coprite con un telo e fate lievitare per almeno 2 ore. Poi, dividete l'impasto in 8-10 palline e stendetele formando dei dischi. Disponete al centro di ognuno 2 cucchiai di composta, piegate a metà e fissate i bordi. Disponete i fagottini sulla placca foderata con carta forno e lasciate lievitare per 30 minuti. Poi, spennellateli con un uovo sbattuto con 3 cucchiai di acqua e cuocete in forno già caldo a 200°C per 15 minuti circa.

Muffins alla panna con le percoche

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

PERCOCHE 2-3 – **FARINA 00** 200 g – **ZUCCHERO** 100 g – **BURRO** 60 g – **LIEVITO VANIGLIATO** 8 g – **UOVA** 1 – **PANNA FRESCA** 80 ml – **LATTE** 100 ml – **LIMONE** 1, non trattato – SALE - ZUCCHERO A VELO

SBUCCIATE le percoche, tagliatele a pezzi e irroratele con il succo del limone. In una ciotola, versate la farina setacciata con il lievito, lo zucchero, la scorza del limone grattugiata e un pizzico di sale. In un'altra ciotola, sbattete con la frusta l'uovo con il latte, la panna e il burro fuso raffreddato. Incorporate al mix dei liquidi gli ingredienti secchi, versandoli a pioggia in 2-3 volte e amalgamando con cura. Infine, aggiungete all'impasto i pezzi di pesca con il succo di limone, miscelando con delicatezza. Suddividete il composto in pirottini di carta disposti in uno stampo per muffins, spolverizzate con lo zucchero a velo e cuoceteli in forno già caldo a 180°C per circa 20-25 minuti. Sfornate i muffins e lasciateli raffreddare su una gratella prima di servirli.

PREP. 20 MIN
COTTURA 25 MIN

PREP. 15 MIN
COTTURA 30 MIN

Clafoutis di pesche noci al limoncello

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

FARINA 00 120 g – **BURRO** 30 g – **ZUCCHERO** 100 g – **UOVA** 4 – **LIMONCELLO** 2 cucchiai – **LIMONE** 1, non trattato – **PESCHE NOCI** 4 – **LATTE** 500 ml – SALE – MENTA FRESCA

MESCOLATE la farina, lo zucchero e un pizzico di sale in una ciotola. Aggiungete le uova, uno per volta, poi versate il latte a filo mescolando, infine unite il liquore. Lavate le pesche, eliminate i noccioli, tagliatele a fettine e disponetele sul fondo di una teglia imburrata da 22-24 cm. Unite qualche fettina di limone, quindi versate il composto preparato, poco per volta con il mestolo per evitare che le pesche si spostino. Cuocete il clafoutis in forno già caldo a 200°C per circa 25-30 minuti finché la superficie sarà ben dorata. Lasciate intiepidire e servite il dolce con qualche fogliolina di menta fresca.

Crumble di pesche bianche alle mandorle

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
PESCHE BIANCHE 4-5 – **ZUCCHERO** 6 cucchiai – **FARINA 00** 80 g – **BURRO** 100 g – **GRANELLA DI MANDORLE** 60 g – CANNELLA IN POLVERE – BURRO E FARINA PER LE COCOTINE

DIVIDETE le pesche a metà, eliminando il nocciolo, poi tagliatele a spicchi e disponetele nelle cocotte già imburrate e infarinate, sovrapponendole leggermente, quindi spolverizzate con 3 cucchiai di zucchero. Versate la farina setacciata in una ciotola, mescolatela con lo zucchero rimasto, un pizzico di cannella e la granella di mandorle. Aggiungete il burro molto freddo, appena tolto dal frigorifero e tagliato a pezzettini, impastate velocemente con la puna delle dita, fino a ottenere un composto sbriciolato. Distribuite il crumble sulle pesche e cuocete in forno già caldo a 180°C per circa 20 minuti, finché la crosta sarà dorata. Sfornate e lasciate intiepidire, potete servire il crumble tiepido con una pallina di gelato.

PREP. 20 MIN
COTTURA 20 MIN

PREP. 30 MIN+RIP
COTTURA 1 H

Strudel estivo di albicocche

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
FARINA 00 250 g – **UOVA** 1 – **ZUCCHERO** 120 g – **ALBICOCCHE** 1 kg – **BURRO** 120 g – **PANGRATTATO** 100 g - **UVETTA** 60 g – **PINOLI** 60 g – **LIMONE** 1, non trattato – OLIO DI SEMI - ZUCCHERO A VELO - CANNELLA IN POLVERE – SALE

TAGLIATE le albicocche a fettine, mescolatele con zucchero e cannella, la scorza del limone grattugiata, l'uvetta ammorbidita in acqua tiepida e i pinoli, mescolate e fate riposare. Setacciate la farina con un pizzico di sale, formate un incavo e versatevi l'uovo mescolato con 2 cucchiai d'olio. Incorporate gradualmente 125 ml di acqua tiepida e lavorate per una decina di minuti fino a ottenere un composto elastico. Formate una palla, ungetela, mettetela in una ciotola, coprite e fate riposare per mezz'ora. Rosolate il pangrattato nella padella con 50 g di burro finché sarà dorato, poi unitelo al composto di frutta. Stendete la pasta molto sottile con il matterello sul piano di lavoro infarinato, formando un rettangolo, poi trasferitelo su un telo. Sistematevi il ripieno, disponendolo parallelo a uno dei lati lunghi del rettangolo. Arrotolate la pasta sul ripieno, in modo da avvolgerlo 2-3 volte, aiutandovi con il telo. Fate scivolare lo strudel sulla placca foderata con carta da forno, sigillate i lati, premendo e spennellatelo con il burro rimasto fuso e cuocete in forno già caldo a 180°C per circa un'ora. Servite spolverizzando con zucchero a velo.

Scones con confettura fatta in casa

SBUCCIATE le pesche, eliminate il nocciolo, poi tagliatele a pezzetti e trasferitele in una casseruola. Aggiungete lo zucchero, il succo e la scorza grattugiata del limone e mescolate. Cuocete il composto a fiamma bassa per circa 1 ora e 30 minuti, mescolando spesso ed eliminando la schiuma che si formerà in superficie. Provate la consistenza appoggiando pochissimo composto su un piattino e inclinatelo: dovrà rimanere fermo. Versate la confettura in vasetti di vetro sterilizzati, chiudeteli con il coperchio ermetico, capovolgeteli e lasciate raffreddare. Consumate entro 3 mesi. Per gli scones, frullate nel mixer la farina setacciata con un pizzico di sale, il lievito, 1 cucchiaio di zucchero e il burro tagliato a pezzetti fino a ottenere un composto di briciole. Aggiungete il latte e l'uovo, lavorate l'impasto e stendetelo sul piano di lavoro con le mani in uno spessore di circa 3 cm. Ricavate tanti dischetti con un tagliapasta rotondo di circa 5 cm, disponeteli sulla placca, foderata con un foglio di carta da forno e cuoceteli in forno già caldo a 220°C per circa 15 minuti, finché saranno dorati. Servite gli scones tiepidi con il burro e la confettura di pesche.

6 Persone | Difficoltà media | Preparazione 30 MIN+RIP | Cottura 1 H e 45 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

PER GLI SCONES
- **FARINA 00** 200 g
- **ZUCCHERO** 1 cucchiaio
- **UOVA** 1
- **BURRO** 50 g
- **LIEVITO VANIGLIATO** 8 g
- **LATTE** 100 ml
- SALE

PER LA CONFETTURA
- **PESCHE** 1 kg
- **ZUCCHERO SEMOLATO** 750 g
- **LIMONE** 1, non trattato

Sfogliata alle pesche noci con confettura

LAVATE le pesche, eliminate i noccioli e tagliatele a fettine sottili. Man mano che sono pronte, trasferitele in una ciotola e irroratele con il succo di limone. Stendete la pasta sfoglia su un piano di lavoro e trasferitela in una teglia grande rettangolare, foderata di carta da forno bagnata e strizzata. Bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta, fino ad arrivare a circa 3 cm dal bordo e mettete in frigorifero per 20 minuti. Togliete lo stampo dal frigorifero, disponete la marmellata sul fondo e le pesche a cerchi concentrici, sovrapponendole leggermente, cospargetele con il burro a fiocchetti, spolverizzate con lo zucchero e cuocete la torta in forno già caldo a 200°C per circa 35 minuti. Servite la sfogliata tiepida o fredda, a piacere, accompagnandola con una pallina di gelato alla crema.

INGREDIENTI

- PASTA SFOGLIA 1 confezione rotonda
- PESCHE NOCI 5-6
- CONFETTURA DI PESCHE 250 g
- BURRO 20 g
- ZUCCHERO 20 g
- LIMONE 1

6 Persone | Difficoltà bassa | Preparazione 20 MIN+RIP | Cottura 35 MIN | Costo basso

Sorbetto di pesca allo zenzero

INGREDIENTI PER 4 - 6 PERSONE

PESCHE BIANCHE 5-6 – **ZUCCHERO** 120 g – **ZENZERO** 2 cm di radice fresca – **YOGURT GRECO** 4 cucchiai – FOGLIE DI MENTA

CUOCETE a fiamma media lo zucchero con 250 ml d'acqua finché si formeranno delle grosse bolle sulla superficie, quindi spegnete e lasciate raffreddare. Sbucciate le pesche, eliminate i noccioli e frullate 500 g di polpa con lo zenzero sbucciato e grattugiato e lo sciroppo di zucchero. Se la possedete, preparate il sorbetto con la gelatiera seguendo le istruzioni, oppure versate il composto in un contenitore ermetico e mettetelo nel congelatore, mescolando ogni mezz'ora fino a quando il sorbetto sarà pronto. Suddividetelo nei bicchieri, completate con un cucchiaio di yogurt, le pesche rimaste tagliate a dadini e foglie di menta.

PREP. 15 MIN+RIP
COTTURA 5 MIN

PREP. 25 MIN
COTTURA 45 MIN

Crostata al cioccolato con le albicocche

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

PASTA FROLLA PRONTA 1 confezione rettangolare – **CIOCCOLATO FONDENTE** 150 g – **FARINA 00** 50 g – **BURRO** 30 g – **UOVA** 3 – **ZUCCHERO** 75 g – **LIEVITO VANIGLIATO** 8 g – **ALBICOCCHE** 400 g – GRANELLA DI MANDORLE – SALE

STENDETE la frolla in uno stampo rettangolare, conservando la carta di base in dotazione. Regolate i bordi e punzecchiate il fondo con una forchetta, poi mettete in frigorifero. Fondete il cioccolato spezzettato con il burro a bagnomaria. Sgusciate le uova e separate i tuorli dagli albumi. Montate i tuorli con lo zucchero e un pizzico di sale, aggiungete la farina setacciata con il lievito e incorporate il cioccolato fuso intiepidito. Montate a neve gli albumi e incorporateli al composto, mescolando con movimenti dal basso verso l'alto. Versatelo nello stampo sulla base di pasta, aggiungete le albicocche pulite e tagliate a pezzetti, spolverizzate con le mandorle e cuocete la torta in forno già caldo a 180°C per circa 45 minuti, poi lasciatela raffreddare completamente.

Cupcake marini

Un pesciolino colorato, un granchio buffo, una simpatica balena, stelle di mare e piccoli polpi che nuotano in un oceano di dolcezza

Debora e Liliana, cake designer
Condividono la passione per la cucina e insieme creano tanti dolci sorprendenti. Potete seguirle sulla loro pagina Facebook www.facebook.com/info.delicake

PER I CUPCAKE

Lavate a frullate le fragole. Montate il mascarpone con lo zucchero, aggiungete le fragole e quindi le uova, una alla volta, alternandole con la farina setacciata con il lievito. Amalgamate e riempite gli stampini da muffin con l'impasto.
Cuocete in forno a 180°C per 30 minuti e lasciate raffreddare.

LA STELLA MARINA

Stendete la pasta di zucchero azzurra a uno spessore di 3 mm, con il tagliapasta, ricavate un disco festonato e posizionatelo sopra il cupcake. Stendete la pasta di zucchero rossa allo spessore di 5/7 mm e tagliatela con la formina a stella, arrotondate le punte con le dita e allungatele un pochino. Poi, realizzate due piccole palline bianche e due ancora più piccole nere e appoggiatele sulla stella per fare gli occhi. Con un pezzettino di pasta rossa formate la bocca. Adagiate la stella sopra il disco azzurro.

LA CONCHIGLIA

Ricavate il disco festonato dalla pasta di zucchero azzurra e posizionatelo sopra il cupcake. Con la pasta di zucchero bianca formate una palla e, facendola rotolare sul palmo delle mani, allungatela su un lato fino a ottenere un salsicciotto a forma di cono. Poi, partendo dal lato più sottile, avvolgetela attorno a uno stecchino. Realizzate gli occhi e la bocca come avete già fatto per la stella e adagiate la conchiglia sul disco azzurro.

IL GRANCHIO

Ricavate il disco festonato dalla pasta di zucchero azzurra e posizionatelo sopra il cupcake. Con la pasta di zucchero arancione formate una palla grande per il corpo, due palline piccole per gli occhi e 6 per le zampine. Formate anche due palline medie per le chele e quindi schiacciatele poi, aiutandovi con il cutter, praticate un taglietto a metà,appuntite le chele con le dita e posizionatele sotto la palla del corpo. Poi, disponete le zampine sui fianchi (3 per ogni lato). Realizzate due piccole sfere bianche e due nere più piccole per gli occhi, inseritele nelle palline arancio e posizonatele sul corpo come nella foto. Con uno stecchino formate la bocca e appoggiate il granchio sopra il disco azzurro del cupcake.

INGREDIENTI PER 18 CUPCAKES

FARINA 00 250 g
UOVA 4
ZUCCHERO 300 g
MASCARPONE 200 g
FRAGOLE 200 g
LIEVITO VANIGLIATO 1 bustina
PASTA DI ZUCCHERO COLORATA

la sua carriera in tre tappe

1998

A soli 19 anni Bartolini lascia la trattoria pistoiese dello zio per andare a Londra, sotto la guida di Mark Page nel suo Royal Commonwealth Club.

2008

Sotto la guida di Massimiliano Alajmo, nella gestione del ristorante Le Robinie nell'Oltrepò Pavese, a 29 anni conquista la sua prima Stella Michelin.

2016

Ottiene due prestigiose Stelle Michelin per il "Ristorante Enrico Bartolini", situato assieme al bistrot al terzo piano del MUDEC, il Museo delle Culture di Milano.

Enrico Bartolini

Lo chef con un'anima da imprenditore

È l'unico chef nella storia della Guida Michelin ad aver conquistato quattro Stelle in un sol colpo, due delle quali per il ristorante che porta il suo nome, a Milano. E da poco è salito a cinque con il nuovo locale a Venezia. Un percorso personale e imprenditoriale in costante crescita

NON SBAGLIA un colpo. È lo chef più premiato d'Italia e con la sua ultima creatura, il Ristorante Glam di Palazzo Venart a Venezia, aperto a fine agosto dell'anno scorso, fa di nuovo centro. Nella Guida Michelin 2018 ha conquistato la quinta stella, su un totale di quattro ristoranti (ha altre due stelle a Milano, una in Toscana e una a Bergamo). Enrico Bartolini, 38 anni, di origini toscane, ha un fiuto incredibile per il successo. Il suo segreto? Ce lo spiega qui.

Da dove nasce la passione per la cucina?
Ho sempre amato i lavori artigianali tra cui la cucina. E prima di tutte, quella di casa. Sono nato in Toscana e ho iniziato a lavorare nella trattoria

LA RICETTA

Risotto alle rape rosse e salsa gorgonzola

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RISO CARNAROLI 320 g - RAPE ROSSE 160 g - BURRO 100 g - FORMAGGIO GRANA 80 g - BRODO VEGETALE 1,2 l circa - GORGONZOLA DOLCE 100 g - VINO BIANCO 50 ml - LATTE LIMONE - SALE

Lessate le rape in acqua bollente, una volta raffreddate, frullatele, setacciate la crema e tenetela da parte. A parte, fate sciogliere il Gorgonzola a bagno maria con poco latte. In un ampio tegame tostate il riso in pochissimo burro. Bagnate con il vino e lasciate sfumare. Aggiungete il brodo, il sale e cuocete per circa 11 minuti (non di più). Togliete dal fuoco e mantecate con il rimanente burro e il formaggio grana. Poi, unite la purea di rape rosse molto fredda e, se il gusto lo richiede, qualche goccia di limone. Quando il risotto è mantecato e ben cremoso, impiattatelo con la crema di gorgonzola "schizzata" sul riso con l'aiuto di un cucchiaio.

di mio zio pistoiese. Sono partito da lì, dalle mie origini e dalla cucina di famiglia.

Perché ama definirsi il "Pirlo dei fornelli"?
È una definizione che ha dato di me un giornalista un po' di tempo fa. Mi onora e mi diverte molto visto che fa riferimento a un fuoriclasse della Nazionale di calcio, tuttavia non saprei tradurlo...

Cinque stelle per sei ristoranti, in due anni. C'è un segreto per un successo così rapido?
Credo che per ottenere tutto questo sia necessario avere intorno a sé un team molto dedito alle attenzioni per i clienti, ai luoghi e ai contenuti.

Ha ristoranti a Hong Kong, Dubai, Abu Dhabi. Cosa la attrae di più di questi paesi?
All'estero imparo molto. Il sapore più amato, la visione dell'Italia dall'estero, le relazioni in lingua diversa dalla propria, l'identità italiana fuori Europa. Soprattutto mi attrae la cultura nostra e degli altri popoli.

Utilizza anche ingredienti di quei Paesi nella sua cucina?
Mi succede di spaziare e allargare i miei orizzonti, ma non tradisco mai i miei sapori e il mio stile contemporaneo. Spesso cerco di arricchire. Nelle mie alici in saor e carpione, per esempio, c'è un

Non posso fare a meno di...
Amo le melanzane. In famiglia non le hanno mai amate e proprio questo mi ha dato lo stimolo per cucinarle meglio: è stata una vittoria vedere che finalmente piacevano.

aspetto moderno: il colore blu e anche qualche ingrediente asiatico.

Si trova meglio nei panni di chef o di imprenditore?
Sono due ruoli in uno. Amo entrambi e soprattutto il loro equilibrio, mi tiene più vicino alla realtà e al sacrificio.

Come definisce la sua esperienza a Fico, da poco terminata?
Ho imparato da questa esperienza e auguro a Fico il miglior successo.

Ha ristoranti in Lombardia, Veneto, Piemonte, Toscana... dove le piacerebbe aprire un altro locale in Italia?
L'Italia è stupenda, aprirei ovunque, ma ogni ristorante richiede tanta attenzione e una particolare sinergia con il luogo. Dunque, del domani non c'è certezza... ma insomma, l'ottimismo non manca.

C'è una cucina regionale italiana che ama più di altre e perché?
Tutte! Toscana, siciliana, campana e piemontese, lombarda, veneta, ligure e tutte le altre a ruota. Ma le particolari leggende dei piccoli paesi mi rendono fiero della nostra passione per le politiche dei campanili. A mio avviso, la nostra cucina di pesce è quella più originale di tutte nel mondo.

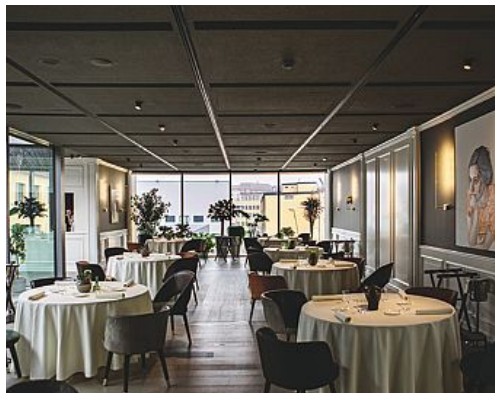
Oltre alla cucina, quanto è importante per lei la location nel progetto di un nuovo ristorante?
Luogo e servizio prima di tutto. Poi, ovviamente, da cuoco penso che si deve mangiare bene.

Qual è il suo piatto-firma, quello in cui si identifica e che la rappresenta di più?
Tutti, al ristorante si dovrebbe andare per l'insieme dell'esperienza, a volte serve raccontare un piatto solo, ma preferisco parlare del progetto intero.

Quali sono i suoi ingredienti preferiti? Quelli che utilizza di più e che ama mangiare?
Amo mangiare salutare e più spesso possibile esagerare nel piacere del cibo, anche grasso, e del vino. Il piacere è soggettivo ed è vietato privarsene.

Paola Oriunno

Enrico Bartolini - Mudec

NEL CUORE del design district di Milano (Zona Tortona), al terzo piano del MUDEC-Museo delle Culture, è possibile vivere l'esperienza gastronomica due Stelle Michelin firmata da Enrico Bartolini e dalla sua brigata.
Oltre ai piatti à la carte, si può scegliere tra due menu degustazione: Be Contemporary e Be Classic. Nel primo spiccano gli Gnocchi di bietole in zimino con salsa di ricci, bottarga greca e seppia, nel secondo, oltre al celebre risotto alle rape rosse, le Alici in incontro tra saor e carpione con caviale, ostrica, burro e cren. La carta dei vini offre una selezione di etichette italiane e straniere scelte accuratamente da Sebastian Ferrara.
Ristorante Enrico Bartolini - Mudec, Via Tortona 56, Milano, tel. 02.84293701, www.enricobartolini.net

Un sorso di salute

Sotto al sole è meglio evitare merende a base di prodotti da forno, troppo ricche di grassi. E allora via libera alle bevande a base di frutta fresca, latte e yogurt. Sane e nutrienti, sono anche super colorate...

INGREDIENTI
PER 4 PERSONE
MIRTILLI 200 g
MORE 200 g
DRAGON FRUIT 1
MIRTILLI BLU DISIDRATATI 1 cucchiaio
YOGURT AL COCCO 2 vasetti

Smoothie azzurro con mirtilli e dragon fruit (pitaya)

1. **GLI SMOOTHIES** sono una via di mezzo tra un frullato e un centrifugato: hanno una consistenza più densa del frullato, ma più liquida di una purea e si possono bere oppure degustare a cucchiaiate. Si tratta di una piacevole bevanda a base di frutta o verdura e yogurt che va molto di moda tra i ragazzi. Per preparare lo smoothie azzurro, iniziate immergendo in acqua i mirtilli blu disidratati. Intanto, lavate i mirtilli freschi e le more.

2. **TAGLIATE** il dragon fruit a fettine e privatelo della buccia aiutandovi con un coltello: per chi non lo conoscesse, il dragon fruit (detto anche pitaya) è un frutto esotico particolare, che si distingue per la polpa bianca, vetrosa, ricca di semini neri che assomigliano a quelli del kiwi. Con uno stampino per biscotti, tagliate il dragon fruit a fette e realizzate delle stelline oppure dei cerchi, che serviranno per la decorazione.

3. **RACCOGLIETE** i ritagli di dragon fruit nel bicchiere del frullatore, unite le more, i mirtilli freschi e quelli disidratati ben strizzati, lo yogurt di cocco e frullate fino ad ottenere una consistenza gradevole, cremosa, vellutata e morbida. Se desiderate uno smoothie più liquido, aggiungete poco latte. Consumate lo smoothies blu subito: è una fonte di antiossidanti preziosi per la salute (compresa quella dei bambini!).

Alice Mazzo

Food Vlogger, articolista e appassionata di cucina salutista e gustosa. Seguite i suoi video e le sue Ricette su www.facebook.com/RicettediAlice/ e iscrivetevi al Canale YouTube www.youtube.com/user/MypersonaltrainerTv"

Milkshake alle fragole con biscotti e smarties

INGREDIENTI PER 4 MILKSHAKE
GELATO ALLA FRAGOLA 300 g – **LATTE** 200 ml – **FRAGOLE** 200 g
PER LA DECORAZIONE: BISCOTTI TIPO OREO – SIGARI DI CIALDA – SMARTIES

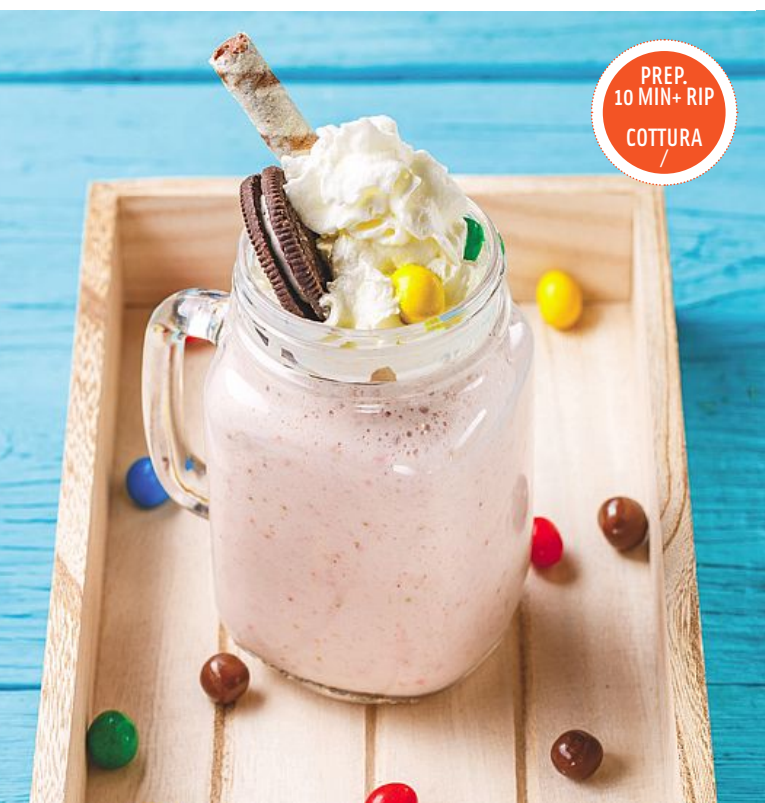
IL MILKSHAKE altro non è che un frullato speciale di latte arricchito con gelato e/o frutta. Per prepararlo, iniziate a lavare le fragole: asciugatele bene, eliminate il picciolo e tagliatele a pezzi. Se preferite, potete lasciarle nel congelatore per mezz'oretta, in modo che il milkshake sia freschissimo (e ancora più goloso)! Raccogliete le fragole nel frullatore, aggiungete il gelato alla fragola (va bene anche un altro gusto, come fiordilatte o gelato al limone) e iniziate a frullare, aggiungendo tanto latte quanto basta per ottenere la consistenza desiderata: il milkshake dovrebbe risultare piuttosto liquido, in modo che si riesca a bere dalla cannuccia! Distribuite il milkshake in 4 bicchieri: potete anche utilizzare i bicchieri con il manico (ultra moderni e scenografici!). A parte, montate la panna fresca (per una versione più rapida, usate quella spray) e spruzzatene un po' sopra ogni milkshake. Ultimate decorando con un sigaro di cialda, un biscotto tipo Oreo e qualche smarties! Consumatelo subito per assaporarne al meglio il gusto e la freschezza!

PREP. 10 MIN+ RIP
COTTURA /

PREP. 10 MIN+RIP
COTTURA /

Frullato di banana al latte d'avena

INGREDIENTI PER 4 FRULLATI
ACQUA 500 ml – **FIOCCHI D'AVENA** 30 g – **BANANE** 2 – **MANDORLE** 20 g – **MIELE** 1 cucchiaio – **CANNELLA** 1 pizzico

IL FRULLATO è semplicemente un mix di frutta (o verdura) arricchito con acqua oppure con succo a piacere. Per prima cosa, preparate il cosiddetto "latte" d'avena: raccogliete i fiocchi di avena in un recipiente e lasciateli in ammollo in acqua per una decina di minuti, in modo che si ammorbidiscano. Poi, trasferite il composto nel bicchiere del frullatore e fatelo andare fino a per ottenere un composto liquido e privo di pezzettini. A questo punto, sbucciate le banane ben mature e tagliatele a rondelle. Tuffate le rondelle nella bevanda d'avena, unite le mandorle e una cucchiaiata di miele; se vi piace, aromatizzate con la cannella in polvere (per una versione più golosa, potete aggiungere cacao amaro o pezzetti di cioccolato). Continuate a frullare fino a ottenere la consistenza che più vi piace: se il frullato è troppo denso, aggiungete ancora un po' di acqua. Decorate con fiocchi di avena, mandorle tritate grossolanamente, rondelle di banana e consumatelo subito per evitare che annerisca.

Frappè di mango e more con semi di lino

INGREDIENTI PER4 BICCHIERI

MANGO 1 grande – **MORE** 200 g – **GHIACCIO** una manciata – **LATTE** 100 ml – **SEMI DI LINO** 10 g – **MENTA FRESCA** qualche foglia – **ZUCCHERO** 30 g – **ACQUA** 50 ml – SUCCO DI LIMONE

I FRAPPÈ sono golose bevande che, solitamente, prevedono di frullare la frutta scelta con latte e ghiaccio: la merenda perfetta per l'estate! Per prima cosa, lasciate in ammollo i semi di lino in poca acqua, in modo che assumano una consistenza gelatinosa. Lavate bene il mango, tagliatelo a metà e, facendo attenzione a non tagliarvi, rimuovete il nocciolo, piatto e allungato. Dopodiché, sbucciatelo e riducete la polpa a dadini piccoli. Lavate le more e asciugatele delicatamente. Ora, raccogliete i dadini di mango nel frullatore, unite metà dei semi di lino (che avranno assunto la consistenza di una gelatina), una manciata di ghiaccio, metà dello zucchero (facoltativo) e del succo di limone. Frullate per bene, aggiungendo il latte gradatamente, tanto quanto basta per ottenere la consistenza desiderata. Distribuite il composto in 4 bicchieri, riempiendoli a metà. Fate la stessa cosa con le more: raccoglietele nel frullatore insieme ai semi di lino rimanenti, al ghiaccio, al succo di limone e allo zucchero. Frullate con il latte e distribuite il frappè alle more sopra a quello di mango. Servite i bicchierini decorando con una manciata di semi di lino e foglioline di menta fresca.

PREP. 15 MIN

COTTURA /

HAPPY HOUR!
L'aperitivo è servito

È l'ora più felice della stagione: il tramonto, quattro chiacchiere con gli amici, buoni drink e tanti bocconcini stuzzicanti per accompagnarli al meglio. Siete a corto di idee in cucina? Date un'occhiata qui...

di Paola Oriunno

Cous cous rosa con lenticchie e germogli
Patate sabbiose e piccanti al forno
Mini-sbrisolona salata con mandorle e formaggio
Pancake di salmone ed erba cipollina
Pizzette di melanzana Margherita
Sfogliatine con ricotta e chèvre
Gazpacho di melone con spiedino di culatello
Spiedini con guazzetto di moscardini

LA RICETTA

Sangria alle pesche

Versate 2 litri di vino rosso in una ciotola abbastanza grande o in una caraffa alta e aggiungete 50 g di zucchero. Mescolate bene e aggiungete il succo di 3 arance non trattate con qualche fetta intera e la scorza di 1 limone, non trattato. Lavate e tagliate 4 pesche e 3 mele a pezzettini e unitele al mix, sempre mescolando. Profumate con una stecca di cannella, qualche foglia di menta e lasciate raffreddare in frigorifero per circa 2 ore. Servite la sangria in bicchieri alti con un cucchiaino o uno stecco da spiedino e pezzetti di frutta. Decorate con foglioline di menta.

Cous cous rosa con lenticchie e germogli

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

COUS COUS 200 g – **BARBABIETOLA** 1, già cotta – **AGLIO** 1 spicchio **LENTICCHIE ROSSE** 50 g – **LIMONE** 1 – **PANE DI SEGALE** 50 g – ACETO BALSAMICO – GERMOGLI FRESCHI – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

PELATE la barbabietola e mettetela nel mixer insieme a uno spicchio d'aglio, al succo e alla scorza di limone. Frullate fino a ottenere una crema e mettetela in una ciotola capiente. Portate a bollore 150 ml di acqua salata e versatela in un contenitore dove avete messo il cous cous. Quando il liquido è stato assorbito, sgranate il cous cous con una forchetta, trasferitelo in una ciotola, unite la barbabietola, 3 cucchiai di olio, 3 cucchiai di aceto balsamico e mescolate bene. In una pentola lessate per circa 5 minuti le lenticchie in acqua salata e scolatele subito passandole in acqua fredda (attenzione a non cuocerle troppo: possono disfarsi). Unitele al cous cous. Date all'insalata la forma che preferite, aiutandovi con un coppa pasta, servitela su una base di pane di segale e decoratela con germogli freschi a piacere.

Patate sabbiose e piccanti al forno

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PATATE 1,5 kg – **FORMAGGIO GRANA** 40 g – **PANGRATTATO** 40 g – **ROSMARINO** 2 rametti – PEPERONCINO IN POLVERE – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

LAVATE le patate passandole sotto l'acqua corrente con una spazzolina, per eliminare la terra e, senza sbucciarle, tagliatele a spicchi grandi, poi immergetele in una ciotola di acqua fredda. In un contenitore a parte di medie dimensioni, mescolate il formaggio, il pangrattato, gli aghi di rosmarino tritati, il sale, il pepe e mezzo cucchiaino di peperoncino in polvere. Riprendete le patate e scolatele, quindi rimuovete l'acqua in eccesso asciugandole con della carta assorbente. Versatele nella ciotola con il condimento, in modo che vengano completamente ricoperte dalla panatura, poi disponetele su una teglia da forno precedentemente oliata. Una volta disposte tutte le patate, spolverizzate ancora un po' di composto per la panatura sulle patate e irrorate con un filo di olio. Cuocetele in forno preriscaldato a 180°C per circa 40 minuti rigirandole un paio di volte. Servitele ben calde mettendo a disposizione degli ospiti stecchini e salsine a piacere.

Mini-sbrisolona salata con mandorle e formaggio

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FARINA 00 300 g – **FORMAGGIO GRANA** 100 g, grattugiato – **PECORINO** 80 g, grattugiato – **BURRO** 150 g – **UOVA** 2 – **MANDORLE** 100 g – SALE

VERSATE tutti gli ingredienti nel bicchiere del mixer e fate andare le lame finché non si formano tante briciole. Spegnete e trasferite il composto in una ciotola. Rvestite una teglia con un foglio di carta da forno. Poi, con l'aiuto di un coppa pasta formate delle monoporzioni di sbrisolona direttamente sulla teglia. Infornate e cuocete a 180°C per circa 15 minuti. Le mini-sbrisolone sono cotte quando sono dorate sui bordini. Sfornatele e lasciatele raffreddare completamente prima di spostarle dalla teglia: altrimenti si frantumano eccessivamente. Servitele assieme a un vassoio di ottimi salumi misti. In alternativa alle mandorle, potete utilizzare nocciole oppure pistacchi.

PREP. 10 MIN
COTTURA 15 MIN

PREP. 20 MIN
COTTURA 30 MIN

Pancake di salmone ed erba cipollina

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

FARINA 00 150 g – **BICARBONATO** 5 g – **UOVA** 3 – **FORMAGGIO SPALMABILE** 100 g – **LATTE** 200 ml – **SALMONE AFFUMICATO** 250 g – BURRO – SALE

MESCOLATE i tuorli in una ciotola tenendo da parte gli albumi, unite il latte e amalgamate bene. Aggiungete anche la farina e il bicarbonato setacciati e mescolate ancora fino a ottenere un composto liscio e senza grumi. Aggiungete il formaggio fresco e incorporatelo aiutandovi con le fruste elettriche. Montate gli albumi e uniteli delicatamente al composto. Aggiustate di sale. In un padellino antiaderente ben caldo lasciate fondere un fiocchetto di burro e versatevi un mestolino di pastella, lasciando che si stenda in un disco. Cuocete i pancake da entrambi i lati per 3-4 minuti, senza farli colorire troppo e girandoli con una paletta. Proseguite fino a esaurimento della pastella. Farcite i pancake con un velo di formaggio spalmabile e fettine di salmone affumicato, insaporite con erba cipollina tritata, arrotolateli e chiudeteli con uno stuzzicadenti.

Pizzette di melanzane margherita

INGREDIENTI PER 12 PIZZETTE

MELANZANE TONDE 2 – **MOZZARELLE** 2 – **POMODORINI** 200 g – BASILICO – PREZZEMOLO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

TAGLIATE le melanzane a fette abbastanza spesse e grigliatele su una piastra ben calda. Conditele con un cucchiaio di olio, insaporitele con prezzemolo tritato, sale e pepe e tenetele da parte. Lavate i pomodorini, tagliateli a dadini, metteteli in una ciotola e conditeli con sale, pepe e poco olio. Affettate e sminuzzate le mozzarelle, scolatele bene. Foderate una teglia con carta forno e disponete le fette di melanzana in modo che siano abbastanza distanti tra di loro. Su ognuna distribuite una cucchiaiata di pomodorini, qualche pezzetto di mozzarella e foglie di basilico sminuzzate. Aggiungete eventuale sale e pepe a piacere. Cuocetele in forno già caldo a 180°C per 10-12 minuti o fino a quando la mozzarella si sarà sciolta. Servitele subito.

PREP. 10 MIN

COTTURA 25 MIN

PREP. 15 MIN

COTTURA 15 MIN

Sfogliatine con ricotta e chèvre

INGREDIENTI PER 6-8 SFOGLIATINE

ROTOLO DI PASTA SFOGLIA RETTANGOLARE 1 – **PORRO** 1 – **RICOTTA** 20 ml – **FORMAGGIO BUCHE DE CHÈVRE** 200 g – BURRO – SALE E PEPE

LAVATE il porro e tagliatelo a rondelle sottili. Fatelo stufare 5-6 minuti in una padella con una noce di burro. Non devono dorarsi ma solo ammorbidirsi. Insaporite con sale e pepe e tenete da parte.
In una ciotola versate la ricotta, conditela con un cucchiaio di olio, sale e pepe e amalgamatela finché diventa cremosa. Stendete la pasta sfoglia sulla teglia da forno, ritagliate dei quadrati, punzecchiateli al centro con una forchetta e distribuite al centro di ognuno un po' di porri. Ricoprite con un cucchiaio di crema di ricotta e una fettina di chèvre. Fate cuocere le sfogliatine in forno preriscaldato a 180°C per circa 10 minuti o finché non diventano leggermente dorate. Servitele tiepide.

Gazpacho di melone con spiedino di Culatello

INGREDIENTI PER 6-8 BICCHIERI

MELONE RETATO 1 – **PANE RAFFERMO** 100 g – **MANDORLE** 60 g – **ACETO** 20 ml – **AGLIO** mezzo spicchio – **CULATELLO** 250 g – **MOZZARELLINE** 15 circa – MENTA – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

PULITE il melone, eliminate i semi e mettete la polpa in un contenitore con i bordi abbastanza alti, condite con un pizzico di sale e pepe. Aggiungete il pane bagnato con l'aceto, le mandorle, mezzo spicchio d'aglio e lasciate riposare in frigorifero per 3-4 ore. Trascorso il tempo, aggiungete qualche foglia di menta fresca e 5 cubetti di ghiaccio; versate in un mixer e frullate fino a ottenere una crema omogenea. Unite un filo d'olio e servite il gazpacho ben freddo con qualche fogliolina di menta in bicchieri a calice. Accompagnate con spiedini di Culatello e mozzarelline.

Crostini con guazzetto di moscardini

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

MOSCARDINI 800 g, già puliti – **POMODORINI** 200 g – **AGLIO** 1 spicchio – **PREZZEMOLO** 1 ciuffo – **PANE** 150 g – **VINO BIANCO** 150 ml – **PEPERONCINO** 1 – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE

SCIACQUATE i moscardini sotto il getto di acqua fredda corrente e asciugateli con carta assorbente da cucina. Lavate e tritate il prezzemolo. Tritate anche lo spicchio d'aglio e soffriggetelo con 3 cucchiai di olio in una casseruola per 1-2 minuti a fiamma media. Unite i moscardini e rosolateli a fuoco vivace per 2-3 minuti. Irrorate con il vino bianco e lasciate evaporare completamente. Abbassate la fiamma e aggiungete i pomodorini, lavati e tagliati a spicchi, e il peperoncino tritato. Coprite e cuocete i moscardini in guazzetto per almeno 30 minuti, finché saranno teneri, mescolando di tanto in tanto e unendo qualche cucchiaio di brodo bollente dovessero asciugarsi troppo. Togliete il coperchio, regolate di sale e proseguite la cottura per altri 15 minuti circa, finché il sugo si sarà addensato. Spegnete, spolverizzate con il prezzemolo tritato e servite i moscardini in guazzetto su fettine di pane abbrustolito, con un po' del loro sughetto.

Le mosse segrete dello CHEF

Idee e consigli per cucinare ad arte piatti impeccabili

Il nostro esperto
ROBERTO DI MAURO

Nasce nel 1975 a Vibo Valentia, vive a Milano dove è docente di cucina dell'Istituto alberghiero A. Vespucci e della Scuola Cook In Love di Cernusco sul Naviglio
www.cookinlove.it

La procedura
POLPO, PATATE E FAGIOLINI

Le tecniche
GIARDINIERA SOTT'ACETO
ORECCHIETTE

Ottima con patate e fagiolini

Una classica ricetta di mare da servire come antipasto oppure come secondo piatto

IL POLPO FRESCO si riconosce a prima vista dalla colorazione brillante, dalle carni sode e dall'intenso profumo di mare. A seconda del luogo in cui vive, si distinguono il polpo di scoglio e quello di sabbia: il primo ha 2 file di ventose su ogni tentacolo, carni prelibate e tenere; il secondo, più piccolo, ha solamente una fila di ventose e la sua carne è ritenuta meno pregiata. È ottimo per piatti freddi o in carpaccio, oppure caldi, soprattutto in umido, come il polpo alla Luciana o quello ubriaco. Una ricetta della tradizione è il polpo in insalata con patate, di cui vi proponiamo la variante che aggiunge i fagiolini. Un piatto estivo tra i più amati, da consumare tiepido oppure freddo con un filo di olio, succo di limone e prezzemolo tritato.

I segreti per renderlo più tenero

Per un risultato ottimale e garantito, comprate il polpo surgelato. Naturalmente, prima di cucinarlo, dovete decongelarlo: lasciatelo una notte nel frigorifero. Poi, lessatelo seguendo il procedimento illustrato in queste pagine, senza dimenticare di lasciarlo intiepidire nella sua acqua di cottura. Il risultato vi soprenderà: le carni risulteranno particolarmente tenere e morbide. Infatti, il polpo è composto all'80 per cento di acqua, che congelandosi si gonfia e così rompe le fibre. Il congelamento, quindi, distende le fibre e le carni risultano assai più tenere, senza per questo perdere nulla del loro gusto.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

POLPO 1 kg – **SEDANO** 1 costa – **CIPOLLA BIANCA** 1 – **CAROTA** 1 – **PATATE** 400 g – **FAGIOLINI** 600 g – PREZZEMOLO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

1

Sciacquate il polpo sotto l'acqua corrente. Poi, eliminate la bocca (o becco), che si trova al centro dei tentacoli, tirando con le mani oppure aiutandovi con un coltellino.

2

Imergetelo in una pentola con acqua bollente, sedano, carota e cipolla, avendo cura di tuffarlo un paio di volte nell'acqua per arricciare i tentacoli. Lasciate cuocere per 40 minuti circa, poi spegnete il fuoco e fate raffreddare nell'acqua di cottura.
A parte, lessate le patate e i fagiolini.

3

Togliete il polpo dalla pentola e pulitelo sotto l'acqua corrente, strofinando con le mani la testa e i tentacoli, in modo da rimuovere la patina viscida che li ricopre. Poi, eliminate anche le membrane più scure tra un tentacolo e l'altro.

4

Separate i tentacoli dal corpo con l'aiuto di un coltello e tagliateli a tocchetti. Trasferiteli in una terrina, unite le patate tagliate a cubetti e i fagiolini. Condite con olio, limone, sale e prezzemolo tritato. Mescolate con cura e servite.

Gli strumenti di questo mese

Casseruola
Realizzata con rivestimento antiaderente naturale, fa parte della collezione Moneta Pantone Universe. Composta da quattro tagli diversi di pentole, disponibili in sei colori Pantone.
www.moneta.it

Coltello da cucina
Grazie alla particolare trama della lama, il coltello Global resta pulito e il manico ha l'impugnatura ergonomica. Ideale per i lavori in cucina.
www.schoenhuber.com

Tagliere
Il tagliere Precioso di Tescoma è in materiale plastico antibatterico e non assorbe gli odori. Si lava con sola acqua senza utilizzare detersivi.
www.tescomaonline.com

Giardiniera sott'aceto

L'estate è il momento ideale per conservare gli aromi degli ortaggi di stagione e averli così a disposizione durante l'inverno. Vi suggeriamo la versione classica di una preparazione antica

1

Lavate e mondate tutte le verdure. Con un coltellino dalla lama ondulata oppure con la mandolina, affettate 300 g di zucchine e 300 di carote. Riducete 400 g di cavolfiore a rosette, dividete a metà per il lungo 200 g di cipollotti. Tagliate a tocchetti 300 g di sedano, 300 g di peperoni e 300 g di fagiolini.

2

Mettete
Portate a bollore 1,5 l d'acqua con altrettanto aceto, 30 g di zucchero, 30 g di sale grosso, pepe in grani e alloro. Unite carote e cavolfiore, fate bollire 4 minuti, poi unite sedano, cipollotti, fagiolini, peperoni, zucchine e bollite per 4 minuti.

3

Per sanificare i vasetti rivestite una pentola capiente con un canovaccio, adagiatevi i barattoli senza tappi e riempite gli spazi vuoti fra uno e l'altro con un altro canovaccio. Coprite d'acqua i vasi e fate bollire per 30 minuti. Lasciate raffreddare i contenitori nell'acqua di cottura e lavate i tappi con acqua calda.

4

Riempite i vasetti con le verdure tiepide e versate il liquido di cottura filtrato, avendo cura di fermarvi a un dito dal bordo. Chiudete i barattoli, trasferiteli in una pentola e riempiteli d'acqua. Lasciate bollire per 30 minuti, poi fateli intiepidire nella pentola. Infine, scolateli e fateli raffreddare capovolti.

Orecchiette fatte in casa

Il gusto inconfondibile della pasta fresca si riconosce fin dal primo assaggio. Ecco come realizzare facilmente la specialità pugliese che ha conquistato tutto il mondo

1

Versate

in un'ampia ciotola 500 g di farina di semola di grano duro rimacinata e 10 g di sale. Poi,iniziate ad aggiungere, poco per volta, circa 250 ml di acqua, impastando energicamente, fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo.

2

Formate

una palla con l' impasto, avvolgetela in un canovaccio e fate riposare per un'ora circa. Passato questo tempo, trasferite l'impasto sopra una spianatoia di legno e, con le mani, cominciate a formare tanti rotolini di pasta, tutti uguali.

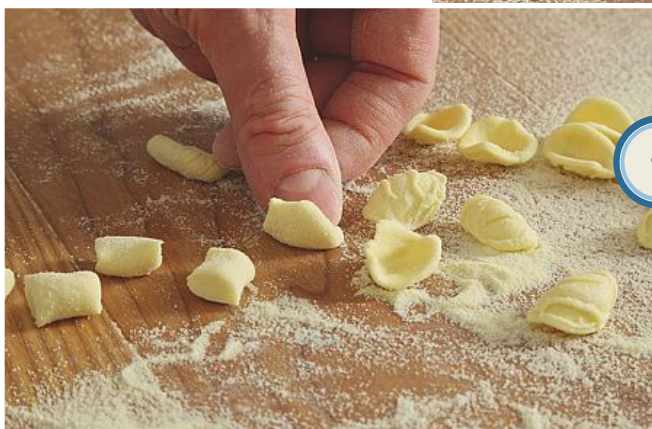
3

Aiutandovi

con un coltello o con una spatola tagliapasta, ricavate dai rotolini tanti pezzetti, avendo cura di mantenere la spianatoia sempre ben infarinata, in modo che la pasta non attacchi.

4

Esercitate

una leggera pressione con il pollice al centro di ogni pezzetto di pasta, tirandolo delicatamente verso l'esterno per conferirgli la forma all'orecchietta. Cuocetele in acqua bollente per circa 5 minuti, conditele con cime di rapa o con un sugo di pomodoro.

Menu per quattro a 14 euro

Salva Spesa

Ricette fresche, sane e vegetariane che stuzzicano l'appetito anche quando fa caldo. In più, sono veloci da preparare ed economiche

Rotolini di peperone e mozzarella

LAVATE i peperoni, tagliateli a metà, eliminate semi e filamenti, metteteli in una teglia ie cuoceteli n forno a 180°C per circa 30-35 minuti. Quando cominceranno ad appassire e la pelle diventa raggrinzita e scura, toglieteli dal forno e lasciateli intiepidire in una casseruola con il coperchio. Spellateli, apriteli nel senso della lunghezza in modo da ricavare strisce di forma regolare. In una ciotola tritate il prezzemolo e l'acciuga e unite il pangrattato, l'aglio tritato, i capperi. Mescolate il composto e distribuitelo sulle falde di peperone. Unite anche la mozzarella a dadini. Arrotolate e chiudete con uno stecchino. Sistemate i peperoni in una pirofila oliata. Infornate per circa 10 minuti a 200°C. Sfornate e serviteli tiepidi.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 15 MIN | Cottura 45 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

PEPERONI 2, giallo e rosso
ACCIUGA 3/4 filetti
MOZZARELLA 1
AGLIO 1
PANGRATTATO 50 g
CAPPERI 1 cucchiaio
PREZZEMOLO
BASILICO
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

Carbonara vegetariana con verdure croccanti

INGREDIENTI

SPAGHETTI 350 g
UOVA 4
ZUCCHINE 2 piccole
CAROTE 1 media
CIPOLLOTTI 1
PECORINO ROMANO GRATTUGIATO 100 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

IN UNA CIOTOLA sbattete 3 tuorli e un uovo intero con un pizzico di sale, abbondante pepe nero e 2-3 cucchiai di pecorino romano. Nel frattempo, lavate e spuntate le zucchine e le carote quindi tagliatele a bastoncini piccoli. Tagliate il cipollotto a julienne. Scaldate 2 cucchiai di olio in un tegame e versate le verdure, lasciate soffriggere per circa 5-6 minuti. Lessate la pasta in acqua salata e, quando è pronta, fatela saltare pochi secondi con le verdure, poi spegnete la fiamma e aggiungete la crema d'uovo. Mescolate rapidamente, unendo eventualmente 1-2 cucchiai d'acqua di cottura per amalgamare meglio, impiattate e servite con altro pecorino grattugiato e pepe nero macinato al momento.

Frutta fresca con crema fredda al cacao

VERSATE il latte in una pentola e scaldatelo. In una ciotola rompete le uova e unite lo zucchero e la farina. Con l'aiuto di una frusta, mescolate bene tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto liscio e senza grumi. Quando il latte è ben caldo, spegnete il fuoco e versatelo un po' alla volta nella ciotola, continuando a mescolare con la frusta. Quando il composto è ben amalgamato rimettetelo nella pentola e sempre mescolando, portatelo a ebollizione fino a che la crema si sarà ben addensata. A questo punto, spegnete il fuoco e unite due cucchiai di cacao amaro, miscelando con cura per 10 minuti fino a quando sarà ben amalgamato e senza grumi. Copritela con la pellicola trasparente (a contatto con la crema) e riponetela in frigo, durerà un paio di giorni. Pulite la frutta, tagliatela a tocchetti e infilzatela con gli stecchi. Al momento del dessert, versate la crema in una coppetta e servitela con i pezzetti di frutta che ogni commensale intingerà nel cioccolato.

4 Persone | Difficoltà bassa | Preparazione 10 MIN+RIP | Cottura 15 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

UOVA 4
FARINA 00 140 g
ZUCCHERO 160 g
LATTE 1 l
CACAO AMARO 20 g
FRUTTA FRESCA A PIACERE (BANANE, KIWI, PESCHE, ANANAS, ALBICOCCHE)

A cura di Fabio Ceruti

Croazia, il trenenec o pizza di patate

La ricetta tipica della regione continentale del Paese è tanto golosa da sembrare italiana, anzi pugliese

PIATTO TIPICO della parte più continentale della Croazia, il Trenenec o Pizza di patate, risente di alcune influenze della cucina nostrana, in particolare di quella pugliese e salentina. Per prepararla, lavate le patate, mettetele in una pentola, coprite con acqua e cuocete per 25/30 minuti. Quando sono cotte, scolatele, sbucciatele e lasciate raffreddare. Poi, spolverizzate il piano di lavoro con poca farina e grattugiatevi le patate. Cospargete il composto con la farina rimasta, il sale, l'erba cipollina e mescolate con una forchetta. A parte, tagliate il prosciutto a listarelle e poi fate fondere il burro in una casseruola. Ungete una pirofila dai bordi bassi e riempitela con 1/3 del composto di patate. Versatevi parte del burro fuso e coprite con metà del prosciutto. Sovrapponete un altro strato di patate e poi distribuitevi il prosciutto restante. Terminate con il composto di patate e irrorate con il burro fuso rimasto. Cuocete nel forno caldo a 220°C per circa 40 minuti. A cottura ultimata, tagliate la pizza a fette e servitela.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PATATE 1 kg — **FARINA** 150 g — **PROSCIUTTO CRUDO** 200 g, a fette sottili — **BURRO** 80 g — ERBA CIPOLLINA — SALE

Dove e perché andarci

A DUE PASSI DALL'ITALIA allungata sulla sponda opposta del Mare Adriatico, la Croazia è un paese tutto da scoprire.
A dispetto di un'estensione relativamente limitata, entro i suoi confini si trova un'incredibile varietà di paesaggi: magnifiche città ricche di storia romana e medievale - come Dubrovnik, Zara e Spalato - pittoreschi borghi di pescatori, lussureggianti parchi naturali, in cui scorrono potenti fiumi e cascate - come nel Parco Nazionale di Plitvice - e soprattutto lunghissime coste lambite da un mare smeraldo e puntellato da centinaia di isole selvagge e incontaminate, che da sempre ne fanno una meta ideale per gli appassionati di barca a vela. Dai porti di Parenzo e Rovigno si prende il largo verso i litorali della Dalmazia con tappa obbligata nelle isole Premuda, Olib, Silba e Ist. La stessa varietà e ricchezza si trova anche a tavola: la cucina croata, infatti, è espressione di tante tradizioni regionali differenti e, se nella parte continentale sussistono influenze tipiche dei Paesi più a est, come Austria, Ungheria e anche Turchia, sulla costa i sapori sono quelli squisitamente mediterranei: olio extravergine dell'Istria e vino Malvasia della Dalmazia arricchiscono e accompagnano piatti di pesce a base di ostriche, capesante, tartufi di mare e cozze, tutto appena pescato.

Dove mangiare

RISTORANTE LA LANTERNA
Isola di Sant'Andrea, Rovigno, V. Nazora 6
Tel. +38552800250
Situato all'interno di un antico castello e dall'atmosfera squisitamente romantica, questo ristorante è ideale per una cena vista mare a base di frutti di mare e pesce freschissimo. In più, offre una dettagliata carta di vini tipici dell'Istria.

RESTAURNAT 360
Sv. Dominika bb, 20000, Dubrovnik, Croazia
Tel. +385 20 322 222
Ristorante con terrazza, così chiamato per la sua vista a 360° sulle mura antiche della fortezza di Dubrovnik, offre una raffinata cucina di pesce. Tra le portate: tartare di capesante, tonno rosso scottato e pescato fresco di giornata.

Dove dormire

HILTON IMPERIAL DUBROVNIK
Marijana Blazica 2, Dubrovnik, Croazia
Tel. +38520320320
Nella parte antica di Dubrovnik, con vista sulla città vecchia, un edificio con oltre un secolo di storia dagli interni di design. È dotato di piscina, spa e fitness centre. L'ideale per un soggiorno di lusso e relax.

Come arrivare

In nave, in auto, in moto

Vicinissima all'Italia, la Croazia è raggiungibile via mare, partendo dai principali porti dell'Adriatico per Spalato o Zara. Via terra, in auto, attraversando il confine nei pressi di Trieste e passando per la Slovenia. In aereo dai principali scali nazionali verso Zagabria, Spalato o Dubrovnik.

Ruchetta selvatica

Nome latino *Diplotaxis tenuifolia* (L.) DC.
Famiglia *Cruciferæ*

Fusilli con ruchetta e pomodorini

Ingredienti per 2 persone

350 g di fusilli
400 g di ruchetta selvatica
300 g pomodori ciliegini maturi
2 spicchi di aglio
formaggio grana grattugiato
olio evo (extra vergine d'oliva)
sale e pepe

Scottare i pomodorini in acqua bollente per qualche minuto allo scopo di togliere facilmente la buccia. Dopo averli pelati, tagliarli a pezzetti non troppo piccoli, in modo che rimangano visibili nel piatto, e metterli sul fuoco in un tegame con un filo di olio e gli spicchi d'aglio schiacciati; rosolarli e farli appassire. Verso fine cottura togliere l'aglio e salare in modo moderato. Pulire la ruchetta, eliminando le foglie più vecchie, lavarla, tagliarla a pezzi grossolani e cuocerla insieme ai fusilli in acqua bollente salata. I tempi di cottura sono uguali (solo la ruchetta molto giovane cuoce un attimo prima). Quando la pasta è cotta al dente, scolare e versare tutto nel tegame del sugo, unire un filo d'olio evo crudo, rimescolare sul fuoco per eliminare l'eventuale eccesso d'acqua di cottura e completare con una spolverata di pepe e una grattugiata di formaggio. Servire il piatto caldo.

Proprietà | La ruchetta è molto ricca in vitamine (C, B1, B2 ed E) oltre che di sali minerali. Esercita proprietà antiscorbutiche, astringenti, digestive, diuretiche, espettoranti e vitaminizzanti. Nella tradizione popolare alla ruchetta erano attribuite anche proprietà afrodisiache e, per questo motivo, durante il Medioevo la pianta era stata bandita dagli orti monastici.

Parti usate | In cucina si utilizzano le foglie della rosetta basale.

Uso in cucina | Di solito le foglie giovani e tenere sono utilizzate crude in piccole quantità per insaporire insalate, frittate, formaggi, pizze, piatti di carne. Usatissima nelle preparazioni di carpaccio o di bresaola con scagliette di grana, la ruchetta si sposa molto bene anche con il pomodoro maturo. Le foglie più vecchie e coriacee si usano per preparare zuppe, minestroni, risotti, soffritti, pasta e saporite salse da accompagnare a carni fredde e pesci lessati.

Origine del nome | Il nome *Diplotaxis* deriva dalla combinazione delle parole della lingua greca *diplóos* (doppio) e *táxis* (serie) e si riferisce alla disposizione dei semi "a doppia serie" in ciascuna loggia del frutto. Il secondo nome *tenuifolia* è correlato alla consistenza delle sue foglie. È una pianta di antiche tradizioni culinarie, era infatti già usata dagli antichi Romani per insaporire carni e formaggi. La ruchetta ha un sapore più intenso della rucola, *Eruca sativa*, pianta erbacea annuale con foglie più larghe e fiori bianchi, non spontanea ma coltivata.

Habitat | Molto comune in tutte le regioni d'Italia, è capace di crescere in tutti i tipi di terreno, anche ghiaiosi, negli incolti, nei prati e nei vigneti.

Coltivazione | La ruchetta si moltiplica facilmente per seme, liberato dalle silique che a maturazione si aprono spontaneamente. La semina si effettua in piena terra durante la stagione primaverile oppure verso la fine dell'estate. È anche possibile il trapianto, da eseguire prelevando piante spontanee complete delle radici. È molto facile coltivarla in cassetta o in vaso, anche sul balcone. Alcune aziende agricole coltivano la ruchetta per venderne le foglie recise in mazzetti. Anche le bustine di sementi sono facilmente reperibili.

Raccolta | Si raccolgono le foglie della rosetta basale prima della fioritura, tagliandole dal fondo e permettendo così alla pianta di continuare a produrne di nuove.

Conservazione | La ruchetta si usa fresca o semicotta, conservata nel congelatore.

Per porre domande oppure ottenere ulteriori informazioni:
Edizioni Frate Indovino, Via Marco Polo 1/bis, 06125 Perugia
www.frateindovino.eu, e-mail: redazione@frateindovino.eu

facebook.com/frateindovino

Tel. 075 5069369

A cura di Luca Turchi

Tzatziki, dalla Grecia con gusto

Una salsa a base di yogurt, cetriolini, aglio e menta da consumare ben fredda

Il caldo è ormai alle porte e quindi parliamo della famosa salsa greca, molto rinfrescante, che viene impiegata in tanti modi nella cucina ellenica, ad esempio da sola sulle pita oppure con il pesce o con la carne ai ferri. La salsa è molto semplice, per cui la qualità degli ingredienti è molto importante: yogurt greco preferibilmente di pecora o capra, cetrioli, meglio se piccoli e croccanti, aglio buono, olio extravergine di oliva.
L'origine di questa preparazione è molto antica e abbastanza indefinita. Sappiamo che viene preparata anche in altri paesi balcanici e in Asia Minore, dove è conosciuta con altri nomi, per esempio in Turchia la chiamano "cacik" e in Bulgaria, in versione più liquida, "salsa tarator".
Ognuna di queste salse contiene i quattro ingredienti principali di cui ho fatto cenno sopra (yogurt, cetrioli, aglio e olio) ma differiscono nelle aggiunte (più o meno acqua per regolarne la consistenza (la "salsa tarator" bulgara è decisamente più liquida) oppure le erbe aromatiche come finocchietto selvatico o aneto oppure menta o ancora timo fresco.
Qui riportiamo la ricetta greca del Tzatziki lasciando le quantità al vostro gusto personale.
Procuratevi 3 o 4 cetrioli piccoli e croccanti, pelateli, tagliateli a dadini e metteteli a scolare con una spolverata di sale grosso macinato che favorisce la perdita di acqua. Procuratevi 500 grammi di yogurt intero greco colato preferibilmente di pecora o di capra, metteteli in una boule aggiungendo 2 o 3 spicchi d'aglio schiacciati ma non tritati (se l'aglio vi piace molto, come ai Greci, rinforzate la dose e sminuzzatelo).
Prendete i dadini dei cetrioli, sciacquateli bene per eliminare il sale e aggiungeteli allo yogurt. Unite anche foglie di origano fresco (io non le metto), foglie di menta fresca sminuzzate, due cucchiai da tavola di olio extravergine e un cucchiaio di aceto di vino, sale e pepe.
Mescolate con cura e fate raffreddare in frigorifero per per 2 o 3 ore almeno.
Servite la salsa ben fredda.

Le ricette dei fan

I migliori piatti inviati alla pagina Facebook di Cotto e Mangiato

Rita Nerozzi

Timballini di pasta e melanzane grigliate

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SPAGHETTONI 350 g — **MELANZANA** 1 lunga — **POMODORI DATTERINI** 300 g — **AGLIO** 1 spicchio — **BASILICO** 1 mazzetto — **PECORINO** 50 g, grattugiato — OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA — SALE E PEPE

LAVATE e tagliate a fette una melanzana della varietà lunga, grigliatela su una padella di ghisa e mettete da parte. Preparate un sugo di pomodoro fresco: scaldate uno spicchio di aglio in una padella con 3 cucchiai di olio, unite i pomodori datterini a pezzetti, sale e poco pepe. Fate cuocere per 30 minuti, poi passate la salsa e unite qualche foglia di basilico spezzettata. Cuocete in abbondante acqua salata gli spaghettoni, scolateli al dente e conditeli con la salsa di pomodoro e metà del formaggio pecorino. Ungete con poco olio un ring o un coppapasta alto circa 8 cm, foderatelo con le melanzane grigliate e riempitelo fino all'orlo con gli spaghettoni. Richiudete con le melanzane e passate in forno caldo per circa 10 minuti. Estraete dal forno, togliete il ring e impiattate con un cucchiaio di salsa al pomodoro. Servite completando con il pecorino grattugiato restante.

Roberto Leopardi

Tortino con peperoni, patate, olive e fontina

INGREDIENTI

PER 2 PERSONE

PEPERONI (ROSSO, GIALLO) 100 g, già puliti — **OLIVE NERE DENOCCIOLATE** 30 g — **PATATA LESSA** 70 g — **LATTE** 1 cucchiaio — **PANGRATTATO** 3 cucchiai — **UOVA** 1 tuorlo — **FONTINA** 30 g — **BURRO** 20 g — NOCE MOSCATA — OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA — SALE E PEPE

TAGLIATE i peperoni a listarelle e cuoceteli per 15 minuti a fuoco medio con un filo d'olio e un pizzico di sale. In una terrina, unite la patata lessa schiacciata con una forchetta, le olive nere tagliate a rondelle, i peperoni raffreddati, la fontina a dadini, il tuorlo, il pangrattato, il latte. Regolate di sale, pepe e noce moscata e amalgamate bene. Imburrate e spolverizzate con il pangrattato due coppapasta. Adagiateli su una teglia rivestita con carta forno, riempiteli con il composto e livellate. Cuocete in forno statico preriscaldato a 180°C, per 20-25 minuti. Servite i tortini tiepidi.

Anna

Crespelle di farina di ceci con asparagi e crema di patate

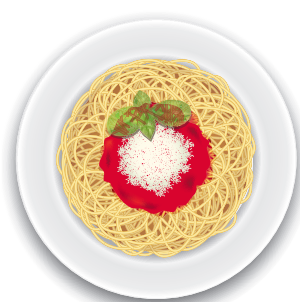
SCIOGLIETE la farina di ceci nell'acqua con 4 cucchiai di olio e fate riposare mezz'ora. Poi, formate le crêpes e cuocetele in un padellino. Scottate gli asparagi 5 minuti e lessate le patate, quindi riducetele in purè assieme ai gambi degli asparagi. Riempite le crespelle con un cucchiaio di purè, adagiatevi due punte di asparagi e insaporite con formaggio grattugiato. Arrotolate le crespelle e disponetele in una teglia imburrata. Coprite con il Parmigiano e gratinate in forno. Servite con la maionese vegetale, preparata con la crema di patate e gli asparagi restanti, olio di oliva e succo di limone.

INGREDIENTI

PATATE 800 g — **ASPARAGI** 600 g — **FARINA DI CECI** 500 g — **ACQUA** 750 ml — **PARMIGIANO GRATTUGIATO** 100 g — **LIMONE** mezzo — OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA — SALE E PEPE

INVIA LA TUA RICETTA A: WWW.FACEBOOK.COM/COTTOEMANGIATO

Quel maledetto **giorno libero**

Da lunedì a sabato a dieta stretta, e la domenica: scatta l'abbuffata. Ha senso? Ecco cosa dice l'esperta

Siete mai stati a dieta? Credo di sì. Quindi, molti di voi sapranno che alcune diete sono strutturate con un regime piuttosto restrittivo dal lunedì al sabato (pizza a parte!) e poi la domenica hanno il cosiddetto "giorno libero" che rappresenta la libertà del paziente rispetto ai giorni in cui è stato costretto a regole più rigorose. Se l'obiettivo fosse un semplicistico conteggio calorico, allora il ragionamento ha senso: "Ti prescrivo 6 giorni senza pasta, poi il settimo giorno ti concedo una porzione libera (che se sei un mangione può aggirarsi anche intorno ai 150 g). Così facendo, comunque, dimagrisci, senza rinunciare alla soddisfazione".
In pratica, il ragionamento alla base di queste indicazioni è: al posto di farti mangiare 20 g di pasta ogni giorno della settimana (20 g x 7 giorni= totale 140 g alla settimana), te li faccio mangiare tutti in una volta in modo da darti una grande soddisfazione che ti aiuterà ad essere rispettoso delle regole durante il resto della settimana. In altre parole, ti do la prospettiva di poter mangiare un piattone di pasta per aiutarti a rispettare le regole rigide infrasettimanali.

Monica Cimino *Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare. Specialista ambulatoriale presso la Residenza Disturbi Alimentari ASL Salerno. Esperta di Obesità Infantile e Disturbi Alimentari, svolge attività di ricerca presso la Seconda università di Napoli SUN. I suoi contatti: cimino.nutrizionista@gmail.com il sito: www.monicacimino.it Facebook: diet coach*

QUESTO CONCETTO DEL GIORNO LIBERO non è necessariamente suggerito da uno specialista; molte persone scelgono di essere rigorose durante la settimana e senza regole nel weekend, mentre altre invece scelgono di saltare il pranzo e di mangiare solo a cena e così via. Siamo davvero convinti però che, per esempio, 20 g di pasta al giorno siano la stessa cosa di 140 g alla settimana?

COMPORTAMENTI di questo tipo si fondano sul principio secondo cui alla base di un peso salutare ci sia il conteggio calorico degli alimenti che consumiamo in una giornata. In realtà questa semplificazione, tra le altre cose, considera identiche una persona che introduce 2000 kcal al giorno divise in 2 pasti, e una che introduce 2000 kcal divise in 5 pasti.
Un motorino usato o strausato senza rispettare le indicazioni della fabbrica sarà soggetto a più guasti rispetto a un motorino usato con equilibrio.

DOBBIAMO IMPARARE a considerare il nostro corpo come un motorino e adottare tutte le tecniche salutari per permettergli di funzionare al meglio. Stramangiare un giorno alla settimana sottopone il pancreas a uno stress enorme, con sbalzi della glicemia, che a lungo andare possono orientare verso un diabete di tipo 2. Senza considerare che alternare restrizioni (durante la settimana) a disinibizioni (la domenica) significa muoversi tra il "tutto" e il "niente", pensiero alla base della cattiva gestione del peso. Fatevi furbi: tenete sempre a mente che l'equilibrio è alla base della salute: né troppo, né troppo poco, né troppi sacrifici, né troppe privazioni, né eccessi. Aggiungete un pizzico di buonsenso alla vostra dieta piuttosto che una porzione troppo abbondante di quel cibo di cui vi siete privati durante la settimana.

{ Appuntamento con Tessa }

COTTO E MANGIATO augura buone vacanze a tutti!

Continuate a seguirci www.facebook.com/CottoeMangiato/ www.instagram.com/cottoemangiatotv/

Fate benissimo uno dei piatti tipici della Vostra regione? Mandateci la ricetta e vedrete presto il risultato!

SITO: www.cottoemangiato.studioaperto.it

La posta

UNA OMELETTE AL VOLO

Ciao amici di Cotto e mangiato, amo molto le uova e soprattutto la sera, quando rientro a casa tardi dal lavoro, spesso le preparo: sode, strapazzate, in frittata, buone e veloci! Non ho però capito bene come si prepara l'omelette e che differenza c'è rispetto alla frittata. Voi sapete aiutarmi? Grazie

Marco, Bologna

L'omelette, a differenza della frittata, si cuoce soltanto da un lato e si richiude poi a mezzaluna, magari dopo averla farcita. Per prepararla, sbatti delicatamente le uova, aggiungendo, se ti piace, 2 cucchiai di latte e regola di sale. Poi, versa il composto in una padella antiaderente unta con una noce burro. Quando la omelette comincia a rapprendersi, farciscila con gli ingredienti che preferisci (prosciutto, formaggio ecc.) e, aiutandoti con una spatola, richiudila su se stessa. Il tuo piatto è subito pronto.

COULIS E CITRONETTE

Ciao, potete suggerirmi qualche salsina per accompagnare i piatti, in modo da arricchirli e variare il gusto?
In particolare, qualcosa da abbinare ai petti di pollo, che io mangerei sempre, e al budino, che è la passione dei miei bambini. Tenete però conto che fra il lavoro, la casa e i figli non mi resta molto tempo da dedicare alla cucina. Vi ringrazio e vi faccio i miei complimenti!

Adriana, Treviso

Per il petto di pollo, ti consigliamo una citronette. Basta spremere 2 limoni, filtrare il succo, regolare sale e pepe ed emulsionare con 5 cucchiai di olio extravergine d'oliva. La puoi usare anche per pesce e insalate. Per i tuoi bambini, prepara una coulis di frutta. In una padella, fai appassire pochi minuti 250 g di fragole o lamponi, unisci 50 g di zucchero a velo, il succo di 1 limone e cuoci a fuoco basso mescolando, fino a ottenere una crema. Filtra con un colino e utilizza la coulis per guarnire i budini. È squisita!